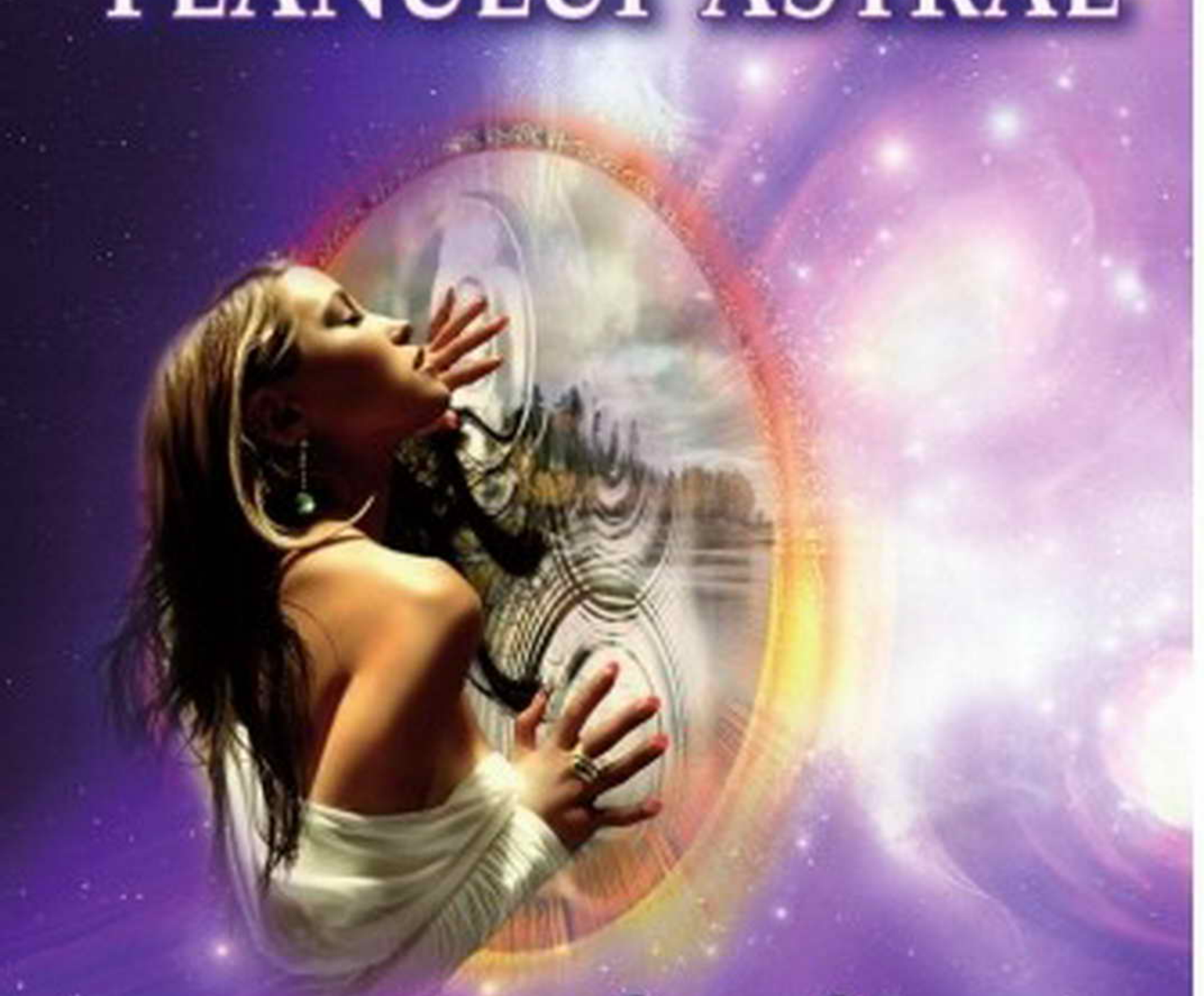
Robert Bruce

DINAMICA PLANULUI ASTRAL



un manual complet
pentru călătorii în afara trupului

editura infinit

ROBERT BRUCE

DINAMICA PLANULUI ASTRAL

UN MANUAL COMPLET PENTRU CĂLĂTORII ÎN AFARA TRUPULUI

Editura Infinit 2012

Traducător: Olteanu Iulia

Mamei mele, Wynne... pentru că mi-a îmbogățit viața cu mult mai mult decât cu iubirea ei pentru cuvânt...

Și primului meu născut, Jeremy... „Un spirit strălucitor."

DENEGARE DE RESPONSABILITATE

Practicile energetice, dezvoltarea spirituală, atingerea unor stări modificate de conștiință, experiențele extracorporale și visele lucide reprezintă subiectul principal al acestei cărți, dar nu există niciun fel de garanții că dumneavoastră veți experimenta sau veți atinge în mod garantat vreuna din aceste stări, dacă veți urma instrucțiunile, procedurile și recomandările oferite în această expunere. Experiențele personale variază foarte mult. Dumneavoastră, cititorul, sunteți singurul responsabil pentru orice fel de probleme, boli fizice, mentale, emoționale, pihologice sau spirituale, fie acestea reale, percepute sau imaginate, care ar putea apărea sau a căror manifestare ați putea-o intui, pornind de la oricare din ideile, procedurile și recomandările oferite în paginile acestei cărți, fie ele afirmate direct, percepute, deduse sau presupuse.

Cuprins

Cuvânt înainte pentru cea de-a zecea ediție aniversară....9
Cuvânt înainte al editorului la prima ediție....10
Prefața autorului la cea de-a zecea ediție aniversară....12
Mulțumiri....13
Introducere în dinamica planului astral....14

Partea întâi: Elemente ale proiecției

Capitolul 1: Teoria dimensiunilor realității....16
Capitolul 2: Dublul proiectabil....25
Capitolul 3: Incredibilul efect de fragmentare a minții....35
Capitolul 4: Vederea astrală....55
Capitolul 5: Starea de paralizie conștientă a corpului fizic....60
Capitolul 6: Experiențele EEC și percepțiile....69
Capitolul 7: Sinele vostru superior și voi....74

Partea a doua: Noi modalități energetice

Capitolul 8: Relația dintre voi și corpul vostru energetic....83
Capitolul 9: Fluxurile de energie....99
Capitolul 10: Energizarea Centrilor Energetici Principali....115
Capitolul 11: Aspecte referitoare la practica energetică....128

Partea a treia: Capacitățile sufletului

Capitolul 12: Relaxarea fizică profundă....143
Capitolul 13: Îmblânzirea minții....151
Capitolul 14: Atingerea unei stări modificate de conștiință....156

Partea a patra: Tehnici de proiecție

Capitolul 15: Etapele pregătitoare pentru proiecția în afara corpului fizic..170
Capitolul 16: Exerciții și tehnici EEC....178
Capitolul 17: Mai multe tehnici EEC și variante ale acestora....196

Capitolul 18: Probleme întâlnite în timpul proiecției în afara corpului...203
Capitolul 19: Depășirea cu succes a problemelor legate de efectul de fragmentare a minții...216
Capitolul 20: Visele lucide și experiențele EEC...236
Capitolul 21: Forma astrală în mișcare...257

Partea a cincea: Conexiunea akashică

Capitolul 22: Planurile astrale...268
Capitolul 23: Conectarea corzilor...293
Capitolul 24: Înregistrările akashice...298
Capitolul 25: Vântul astral...304

Partea a șasea: Fenomene astrale neobișnuite

Capitolul 26: Experiențele EEC și fluctuațiile realității...320
Capitolul 27: Nivele dimensionale mai înalte...328
Capitolul 28: Ființele astrale și viața sălbatică...334
Capitolul 29: Probleme legate de frică și soluții pentru acestea...342
Capitolul 30: Zgomotele astrale și lucruri care se manifestă în noapte...352
Capitolul 31: Colaborarea dintre voi și sinele vostru superior...361
Câteva cuvinte de încheiere...363
Bibliografie...366

Cuvânt înainte pentru cea de-a zecea ediție aniversară

Editarea și publicarea de cărți este o muncă destul de interesantă. Găsești un manuscris și îți spui, „Lumea are nevoie să citească această carte". După aceea depui eforturi să o editezi, să îi realizezi coperțile, să o tipărești, să o distribui, să îi faci reclamă și, adeseori cartea respectivă nici nu face mare vâlvă în lume. Adeseori nici nu îți recuperezi banii pe care i-ai investit și de cele mai multe ori autorul consideră că editorul este cel care este responsabil pentru faptul că lucrarea respectivă nu a avut succes... De multe ori ajungi să te întrebi, care este rostul pentru toate acestea?

Însă apoi se petrece ceva miraculos, cărțile încep să facă ceea ce ați sperat să facă, ele încep să răspundă așteptărilor și să schimbe în bine viețile oamenilor. Nu voi uita niciodată scrisoarea pe care am primit-o la un moment dat și în care autorul acesteia spunea că dorește ca Hampton Roads să fie editura sa, după ce cumpărase la mâna a doua un exemplar din „Dinamica planului astral" în Kathmandu, pe care l-a purtat cu el prin toată Asia.

La multă vreme după ce am publicat „Dinamica planului astral", am ajuns să îl cunosc personal pe Robert Bruce, după ani buni după ce devenisem deja prieteni virtuali. Este o persoană simplă, directă, prietenoasă, cu simțul umorului, inteligentă; e o adevărată plăcere să fii în compania lui. Sunt foarte fericit să constat că influența sa în lume este din ce în ce mai mare.

Tot ceea ce am spus în prefața originală rămâne valabil, „Dinamica planului astral" este o narațiune personală, „un ghid despre cum să...", o perspectivă teoretică și reprezintă o comoară, indiferent dacă sunteți un sceptic, o persoană veterană în realizarea proiecțiilor astrale, un începător sau pur și simplu doar un călător. Această lucrare oferă cititorului inteligent și motivat tot ceea ce are nevoie pentru a pune în practică teoria. Ce am putea cere mai mult?

Cu zece ani în urmă, lucrarea „Dinamica planului astral" ar fi devenit o lucrare clasică. Acum, cred că această profeție este deja împlinită.

Frank DeMarco
Editor, Hampton Roads Publishing Company, Inc.

Cuvânt înainte al editorului la prima ediție

Ce lucrare remarcabilă, deosebită... Nu am mai văzut niciodată așa ceva până acum. Într-un singur volum fascinant, Robert Bruce a creat o narațiune personală, un „cum să...", un ghid uimitor, precum și o perspectivă teoretică asupra structurii nonfizice care se află la baza vieții multidimensionale uimitoare pe care o trăim cu toții. Fie că sunteți o persoană sceptică, cineva care realizează proiecții astrale de mult timp, un începător, sau pur și simplu un călător, există ceva inestimabil pentru voi în această lucrare.

Am devenit conștient pentru prima dată de prezența lui Robert Bruce, în cadrul unui grup de pe Internet, numit „alt.extracorporal" (expresia „experiență extracorporală" reprezintă, bineînțeles, termenul modern pentru ceea ce odată purta numele de proiecție astrală), astfel că i-am putut recunoaște numele atunci când el a contactat editura Hampton Roads pentru a ne întreba dacă am fi interesați să îi publicăm lucrarea. Am fost de acord, însă nu am fost deloc pregătit pentru calitatea deosebită a manuscrisului pe care ni l-a trimis în formă electronică tocmai din partea cealaltă a lumii, din Australia. Acestă lucrare are clasă. Ceea ce spune el sună adevărat. De fapt, este mai mult decât atât. Ceea ce spune el deschide noi perspective. „Dinamica planului astral" oferă cititorului inteligent și motivat tot ceea ce are nevoie pentru a pune teoria în practică.

Cele șase părți ale lucrării pot fi citite și separat, însă ele au fost aranjate cronologic astfel încât fiecare parte să se bazeze pe cele anterioare. Partea întâi, intitulată „Elemente ale proiecției", prezintă teoria lui Robert asupra a ceea ce se petrece de fapt atunci când dublul proiectat părăsește corpul fizic. Aceste aspecte sunt cu totul fascinante. Și numai teoria sa referitoare la consecințele efectului de fragmentare a minții care apare în urma proiecției, face ca lucrarea să merite toți banii.

Partea a doua, „Noi modalități energetice" prezintă metoda practică uimitoare de ridicare a nivelului de conștiință prin intermediul simțului atingerii, pe care el o numește imaginație tactilă. Am aplicat și eu această metodă apelând la mai multe persoane, alese mai mult sau mai puțin la întâmplare, fiecare dintre ele atingând

nivelul dorit doar în câteva secunde! Apoi, ca și când noua metodă de vizualizare nu ar fi fost suficientă, Robert continuă cu descrierea naturii și a structurii corpurilor noastre energetice, o descriere pe care el a notat-o cu conștiinciozitate în explorările sale personale.

Partea a treia, „Capacitățile sufletului" este clădită pe această fundație, arătând cum să reușiți în realizarea noilor sarcini care sunt esențiale pentru dobândirea succesului în proiecția astrală: relaxarea fizică profundă, îmblânzirea minții, atingerea stării de transă. Apoi, partea a patra, „Tehnici de proiecție" vă spune ceea ce trebuie să știți pentru a înceta doar să citiți despre proiecția astrală și să începeți să o realizați efectiv.

Partea a cincea, „Conexiunea akashică" pătrunde în tărâmul teoreticului, nu cu scopul de a vă pierde în explicații sterile, ci pentru a înțelege lucrurile pe care le vedeți și pe care le auziți. Aspectul care face descrierea lui Robert mai deosebită este natura și semnificațiile a ceea ce el numește pulsul akashic. Iar în ceea ce privește expunerile și analiza planurilor astrale, descrierea corzii de argint, a corpului eteric și a înregistrărilor akashice - mă îndoiesc că acestea au fost egalate vreodată în vreo altă lucrare pe această temă din literatura modernă. Sunt sigur că ele nu au deocamdată pereche.

În final, capitolul dedicat de Robert fenomenelor misterioase ridică anumite întrebări la care merită să meditați. Proiectarea în tărâmuri mai elevate, fluctuațiile realității, zgomotele astrale; ceea ce Robert numește viața astrală sălbatică... El tratează toate aceste subiecte așa cum nu a mai făcut-o nimeni până acum.

Prezentarea sa este făcută într-un limbaj diversificat, pe tonuri de la cele mai serioase și grave și până la un simț al umorului foarte fin.

Dacă manifestați cel mai mic interes pentru subiectul proiecțiilor astrale sau pentru visele lucide - pentru stări de conștiință elevate în general - vă veți îndrăgosti de această carte. Intuiesc că ea va deveni o valoare clasică, ce va fi citită și apreciată mult timp de acum înainte.

Frank DeMarco
Editor Șef, Hampton Roads Publishing Company Inc.

Prefața autorului
la cea de-a zecea ediție aniversară

Crearea celei de-a zecea ediții aniversare a lucrării „Dinamica planului astral" a fost o muncă realizată cu foarte multă iubire. În anii de după 1999, explorarea continuă a vieții și a experiențelor extracorporale (EEC) au îmbunătățit considerabil de mult felul în care eu înțeleg și percep realitatea superioară.

Ideea celei de-a zecea ediții aniversare îi aparține editorului meu, Frank DeMarco. El a avut această inspirație în timpul unui prânz pe care l-am luat împreună într-un mic restaurant din Virginia Beach, la începutul anului 2009. Ideea a rămas valabilă și la scurt timp după aceea s-a concretizat în mod oficial.

Această nouă ediție nu are foarte mult de-a face cu prima ediție. Este mult mai concisă, lăsând mai mult loc pentru abordarea unor subiecte noi. Secțiunile legate de practica energetică și cele de antrenament au fost complet înlocuite. Au fost incluse idei, metode și experiențe EEC noi. Ilustrațiile și imaginile au fost refăcute.

Au fost de asemenea incluse noi tehnici și modalități de a lucra cu sinele vostru superior, lucru care este foarte important. Acestea utilizează procesul manifestării pentru dezvoltarea și practica experiențelor EEC. Sinele vostru superior deține toate cheile legate de experiențele EEC și de capacitățile psihice. Vă sfătuiesc să lucrați cu această forță dinamică, și nu să vă opuneți ei. Dacă veți fi pe aceeași lungime de undă cu sinele vostru superior vă veți rezolva multe probleme legate de experiențele EEC și vă veți îmbunătăți foarte mult rezultatele pe care le veți obține. Înțelegerea acestui lucru diminuează multe dintre fricile naturale asociate fenomenelor EEC.

Mulțumiri

Doresc să îmi exprim aprecierea și mulțumirile următoarelor persoane, pentru că au contribuit în multe feluri la realizarea și concretizarea acestei cărți.

Frank DeMarco. Conducerea și echipa de la Hampton Roads Publishing Company. Robert DeFord, Donni Hakanson, Cynthia Mitchell. Wynne, Ben, Matt, Jesse, James, Kathlene și Patricia Bruce. Ginny și David Eldridge. Keith Alderslade, Maureen Caudill, Bob și Marina Felix, Gerik, Emil și Blue Boy.

Doresc să îi mulțumesc în special lui Caroline Needham pentru ilustrațiile sale deosebite care pun cu atât mai mult în valoare conținutul acestei lucrări.

Doresc de asemenea să îmi exprim mulțumirile și recunoștința Profesorului Carl Lindgren pentru prefața oferită și lui Leslie „Genn" John pentru ilustrațiile sale din ediția originală din anul 1999 a cărții „Dinamica planului astral".

Introducere în dinamica planului astral

Planurile subtile ale universului există peste tot în jurul nostru, dar prea puțini oameni sunt conștienți de existența lor sau le experimentează, chiar dacă ei cred cu adevărat că ele există. Prin lecturarea acestei cărți, dumneavoastră faceți un mare pas înainte înspre măreția acestei realități. Noile tehnici, idei și procedee oferite în cadrul acestei noi ediții sunt eficiente și ușor de aplicat. Cartea oferă un set puternic de instrumente și de idei menite să pună în lumină experiențele extracorporale (EEC). Acest lucru face ca experiențele de acest gen să devină mult mai accesibile și mai la îndemână decât până acum.

Ghidarea oferită în cadrul acestei lucrări se bazează în special pe experiența mea personală. Încă de la vârsta de patru ani, am avut parte de nenumărate experiențe de tip EEC, iar în prezent promovez o abordare foarte prietenoasă a acestui subiect. Aceasta mi-a oferit o înțelegere profundă asupra teoriei și a practicării acestui gen de experiențe. Mi-am dat seama cât de puține lucruri știm despre experiențele EEC și despre alte dimensiuni ale realității. O mare parte a acestui deficit provine din abordarea noastră liniară, 3-D asupra oricărui lucru, precum și din efectele pe care ea le are asupra credințelor și convingerilor noastre. Această abordare funcționează și este valabilă în cadrul universului fizic, însă eșuează lamentabil odată ce pătrundem în dimensiunile 4-D și chiar dincolo de ele.

Și mai importante decât tehnicile îmbunătățite sunt noile idei prezentate în cadrul acestei noi ediții a „Dinamicii planului astral". Efectul fragmentării mentale este, de exemplu, cu adevărat copleșitor. Acesta dă o explicație uneori cu adevărat uimitoare fenomenelor EEC. De asemenea explică și motivul pentru care experiențele EEC par să fie atât de dificil de indus, când de fapt acest lucru este făcut de toată lumea.

Pe scurt, în timpul unei experiențe de tip EEC, mintea se divizează în copii care operează simultan - corp fizic/minte fizică, corp proiectat/minte proiectată și corp astral/minte astrală. Acest grad de complexitate cauzează multe probleme în timpul reintegrării, atunci când corpul fizic/mintea fizică se trezesc, iar trei fracțiuni separate pentru aceeași perioadă de timp ale memoriei trebuie să formeze din nou o aceeași memorie unică (de la începutul experienței). Credințele

comune, procesele memoriei, precum și sinele vostru superior au mult de-a face cu memoria rezultantă sau cu absența acesteia. Înțelegerea acestui concept, precum și modalitățile de abordare ale acestuia, sunt vitale în vederea experimentării pline de succes a unei experiențe de tip EEC.

Fără amintirea unei experiențe EEC, aceasta nici nu s-ar fi petrecut.

Este foarte simplu pentru oricine să își inducă o experiență de tip EEC sau să viseze lucid, însă doar un set de condiții foarte clare fac posibilă amintirea unei astfel de experiențe. Există o ocazie magică de a vă aminti cu succes o experiență EEC. Această fereastră apare pentru o scurtă perioadă în momentul în care vă treziți, câtă vreme conștiința voastră baleiază încă între starea de somn și starea de veghe. Secretul constă în înțelegerea și în utilizarea acestei stări intermediare.

Importanța experiențelor EEC și a viselor lucide devine foarte evidentă atunci când luați în considerare felul în care aceste stări vă aduc mai aproape de aspectele voastre spirituale superioare. Este cunoscut de exemplu, faptul că problemele de vedere din timpul unei experiențe EEC pot fi remediate imediat prin utilizarea comenzii „Mai multă lumină!" sau „Mai multă claritate!". Dacă vă gândiți la felul cum funcționează procesul comenzilor din timpul experiențelor EEC, devine evident faptul că propriul vostru sine superior acționează în mod direct (în timpul acestor experiențe). În acest caz sunt revelate principiile de bază ale afirmațiilor, precum și procesul manifestării. În timp ce vă aflați în afara corpului fizic, sunteți de fapt mult mai aproape de sinele vostru superior decât sunteți față de corpul/mintea voastră fizice. Afirmațiile și comenzile au un impact mult mai direct în planurile subtile. În planul fizic este nevoie de mult mai mult timp și efort pentru ca acestea să funcționeze, însă principiile sunt aceleași.

Pătrunderea în mod conștient într-o experiență de tip EEC nu este atât de dificilă pe cât se crede. Toată lumea se proiectează în afara corpului în timpul somnului. Amintirea acestor experiențe este un alt subiect, datorită efectului de fragmentare a minții. Însă oricine este capabil să își inducă și să își amintească experiențele extracorporale, cu condiția să-și acorde suficient timp pentru a învăța cum să procedeze și să practice câteva acțiuni de bază. După aceasta, totul se rezumă doar la practică. Este ca atunci când învățați să mergeți pe bicicletă, însă, în loc de gravitație, dumneavoastră trebuie să baleiați pe linia fină de demarcație dintre somn și veghe.

Partea întâi
Elemente ale proiecției

Capitolul 1
Teoria dimensiunilor realității

Sfântul Graal al proiecțiilor astrale este o cheie de bază pentru experiențele extracorporale planificate și repetate. Mi-am petrecut o mare parte din viață căutându-l, studiind dinamica și procesele implicate într-o experiență EEC, atât din corpul fizic cât și din afara lui. Această cheie ocultată rezidă prea puțin în tehnicile de proiecție și în capacitățile noastre personale, și mai degrabă în înțelegerea felului în care mintea umană procesează și stochează diferitele tipuri de amintiri. Această înțelegere implică găsirea unor modalități mai eficiente de a recupera amintirile vagi ale dublului nostru astral proiectat, sub forma unor fișiere de amintiri relevante. Pentru a realiza efectiv aceasta, trebuie mai întâi să știți ce se petrece exact în timpul fazelor de ieșire și de reintegrare în și din EEC.

După o EEC, singurul lucru care mai rămâne este amintirea a ceea ce s-a petrecut. Dacă acea amintire se pierde, nu mai rămâne nimic care să indice faptul că acea experiență EEC chiar a avut loc. Fără acea amintire putem considera că experiența aceea nu s-a petrecut, chiar dacă ea în realitate a existat. În aceasta rezidă atât problema cât și soluția.

Înainte de a aborda mai în profunzime subiectul amintirilor ce rămân în urma unei experiențe EEC, avem nevoie de o bază mai bună de referință. Așadar haideți să analizăm împreună cât mai bine ce se petrece de fapt în cadrul unei experiențe extracorporale.

Memoria, mintea, creierul și conștiința

Ce este de fapt mintea și unde sălășluiesc amintirile? Nu veți putea indica cu exactitate. Cei mai buni oameni de știință sunt incapabili să ne răspundă la aceste întrebări, deși noi știm că răspunsurile există. Amintirile nu se află în creierul fizic. Putem îndepărta orice parte a creierului fără să îndepărtăm vreo amintire. În timpul unei operații numite hemisferectomie putem îndepărta jumătate din creier, fără să pierdem vreo amintire. Persoanele care au suferit această intervenție chirurgicală înainte de pubertate și-au revenit foarte repede după aceea. Nu există niciun fel de afectare a memoriei de lungă sau de scurtă durată. Și atunci ne întrebăm, unde sălășluiesc amintirile?

Mintea și memoria nu sunt de natură fizică, însă ele par să existe sub forma unor câmpuri energetice existente în jurul corpului fizic. Creierul fizic este, în această direcție, un transmițător, o interfață între minte și corpul fizic, între minte și materie. Dacă acest transmițător este afectat (afectarea creierului), mintea nu mai poate funcționa și nu se mai poate exprima bine. Mintea este mult mai mult decât existența ei fizică. Ne petrecem o treime din viață dormind și visând. Visarea, visarea lucidă, precum și experiențele extracorporale sunt aspecte ale minții și ale conștiinței care devin active în timpul somnului. Se spune adeseori că viața însăși este un vis, o iluzie. Și atunci când murim se poate spune că trecem în stări de conștiință paralele visării, visării lucide și experiențelor extracorporale.

Ținând cont de toate aceste lucruri, întrebarea mea este: „Cine este cel care visează?" Dacă ne gândim și medităm la aceste aspecte, ne vom da seama că viața și existența noastră înseamnă mult mai mult decât am crede la prima vedere.

Experiențele extracorporale și visele lucide, privite ca fenomene interioare și exterioare

Există o dezbatere continuă asupra ideii dacă experiențele extracorporale și visele lucide sunt fenomene interne sau externe ale minții umane. Aceasta ridică bineînțeles întrebarea: ce este mintea noastră și unde este ea localizată?

Din nou, este imposibil să indicăm locul exact unde se află mintea și amintirile. Cu siguranță că acestea nu există numai în substanța creierului fizic. După cum am spus și mai devreme, creierul pare să funcționeze ca un transmițător al minții.

Observațiile mele indică faptul că mintea și amintirile ei nu se află numai în corpul fizic ci și mult dincolo de limitele acestuia. Există multe dovezi în sprijinul acestei afirmații. De exemplu, să luăm în considerare lucrările lui Rupert Sheldrake despre câmpurile morfice. Studiile precum acestea sunt extrem de pertinente și dificil de negat. Putem, bineînțeles să negăm ideile de acest gen, dacă ele nu corespund credințelor noastre personale, însă acest lucru nu înseamnă că ele vor și dispărea.

Este de asemenea la fel de dificil să indicăm cu precizie locurile în care mintea noastră *nu* se află. Acest fapt deosebit de important demonstrează probabilitatea că mintea este un câmp de conștiință cu limite necunoscute și potențial infinite. Cât de mult se extinde mintea ca și câmp de energie subtilă este, din punct de vedere științific, imposibil de precizat, reprezentând în același timp o sursă permanentă de dezbateri. Eu sunt de părere că este foarte posibil ca pe anumite niveluri mintea să se extindă către tărâmurile cele mai îndepărtate din univers, înspre toate dimensiunile subtile și, desigur, și în dimensiunea fizică. Repet, există nenumărate dovezi în sprijinul acestei afirmații, inclusiv studii despre telepatie, premoniție, vedere la distanță, senzația de a fi urmărit etc.

Părerea mea este că atunci când experimentați o dedublare, un vis sau un vis lucid, de fapt nu ieșiți din limitele minții voastre, deoarece mintea voastră nu are niciun fel de granițe sau limite (în afară de cele pe care credeți voi că le are).

Un alt mod de a privi această problemă este să considerați că atunci când aveți un vis, când experimentați o EEC sau un vis lucid, voi schimbați locația punctului vostru conștient. Acest punct se mișcă în cadrul câmpului propriei voastre minți, care este intim conectată cu întregul univers, pe toate nivelele sale. Putem numi aceasta mintea universală, conștiința colectivă, Sursa, Dumnezeu -

orice este în conformitate cu credințele noastre -; cu toții privim de fapt spre aceeași lumină binefăcătoare. Cu alte cuvinte, fiecare ființă vie, fie ea om, animal sau plantă este un punct al minții, un punct al conștiinței, care există în cadrul unui câmp universal de conștiință a Sursei atotcuprinzătoare.

Mintea poate fi probabil descrisă cel mai bine ca o mică unitate de energie subtilă conștientă, ce face parte la rândul ei dintr-un câmp universal de energie subtilă conștientă. Este ca atunci când un iceberg plutește într-un ocean - el pare să fie separat de oceanul care l-a creat, până când se topește. Cu toate acestea, icebergul a făcut și va face întotdeauna parte din ocean. Poate pluti dintr-o parte în alta, însă va face întotdeauna parte din sursa sa, din creatorul său, adică din ocean.

Trebuie să mărturisesc că nu există o delimitare între partea interioară și cea exterioară a minții și a conștiinței umane. Nu există început sau sfârșit pentru mintea sau pentru conștiința omului. Nu există început sau sfârșit pentru mintea sau amintirile voastre - sau chiar pentru viața voastră.

Dimensiunile subtile

Dimensiunile subtile reprezintă niveluri de existență pe o frecvență de vibrație mai înaltă decât cea a planului fizic. Se poate spune de asemenea că aceste planuri există la un nivel de percepție la care noi nu avem în mod normal acces, un unghi dincolo de 3D. Tot așa cum diferite tipuri de energii - precum lumina, gravitația, razele X, căldura, microundele etc. - pot ocupa același spațiu în același timp, tot astfel coexistă și aceste planuri dimensionale diferite, imposibil de detectat cu ajutorul celor cinci simțuri.

Dimensiunile subtile trebuie experimentate personal pentru a putea fi înțelese cu adevărat. Planurile astrale reprezintă niveluri dimensionale subtile complexe, în comparație cu dimensiunile fizice relativ ușor de intuit, iar noi probabil că percepem în mod obișnuit abia 2% din gradul lor de complexitate. Legile subtile care guvernează dimensiunea astrală sunt fluide și variabile, iar mințile celor care se

proiectează acolo afectează într-o mare măsură percepțiile subiective ale planului astral. Acest lucru ne lasă doar câțiva factori constanți la care să putem să ne raportăm.

Atunci când aveți de-a face cu planul astral, nu puteți pur și simplu să arătați cu degetul și să spuneți „Iată, aceasta este dimensiunea astrală!" Deși planul astral se întrepătrunde cu planul fizic, el este în cea mai mare parte a sa non-spațial. Căile de intrare în planul astral există peste tot și nicăieri în același timp, atât în interiorul cât și în exteriorul minții omenești.

Acestea fiind spuse, vă rog să parcurgeți împreună cu mine analiza asupra naturii experiențelor extracorporale și a dimensiunilor subtile. Acestea ne vor oferi o înțelegere mult mai amplă asupra acestui subiect.

Teoria dimensională

Atunci când va fi posibil, voi folosi termeni descriptivi occidentali și voi face referire la experiența mea personală și la rațiunea proprie. Teoria dimensională orientală tradițională este încadrată în concepte culturale și religioase care îi pot nedumeri pe occidentali.

Zona timpului real

Eu am numit *zona timpului real* nivelul dimensional subtil cel mai apropiat de planul fizic. (Zona timpului real ar putea foarte bine să fie denumită și dimensiunea eterică, însă acest termen nu este descriptiv.) Aceasta este dimensiunea în care se regăsesc majoritatea celor care se proiectează în afara corpului fizic pentru prima dată. Zona timpului real ar putea fi privită ca o zonă intermediară care delimitează în mod adecvat universul fizic de dimensiunea astrală (o reflexie directă și obiectivă în timp real a realității), precum și unele caracteristici ale dimensiunii astrale (un mediu subtil fluid).

Zona timpului real este cel mai des considerată a fi un nivel dimensional separat. Aceasta elimină riscul de confuzie între un singur set de factori legați de proiecțiile astrale și aspectele legate de nivelurile dimensionale multiple.

Filiala LIVIU REBREANU
Nr. Inventar Robert Bruce 735822

Fluctuațiile realității cauzează cea mai mare parte din confuzia care apare în zona timpului real. Acestea sunt atât de intense încât ele reprezintă un factor constant în cadrul experiențelor EEC cotidiene. Eu consider zona timpului real ca fiind puțin stabilă și predictibilă prin însăși definiția ei. Majoritatea fluctuațiilor iau naștere din interacțiunile dintre mediul real sensibil și percepțiile în general instabile ale dublului proiectat în timpul real.

Deoarece zona timpului real este atât de apropiată de dimensiunea fizică, putem considera că ea se află în partea de jos a planului astral. Tradițional, se consideră că planurile joase reprezintă niște medii neplăcute și nefavorabile. Totuși, zona timpului real nu este ea însăși un mediu astral grosier, ci o reflexie dimensională a universului fizic. O putem considera o zonă neutră - o zonă tampon - care desparte universul fizic de planurile astrale.

Omul obișnuit care realizează proiecții astrale consideră zona timpului real ca fiind slab luminată și sumbră. Această idee provine de la persoanele care realizează proiecții mai ales noaptea târziu. În timpul nopții, lumea apare ca fiind întunecoasă și sumbră. Dacă realizați proiecții în timpul zilei, zona timpului real este la fel de strălucitoare și de luminoasă ca și ziua. Zona timpului real cuprinde și se întrepătrunde cu universul fizic și conține în același timp o reflexie perfectă a realității din cadrul ei. Totul se petrece în timp real - exact așa cum se petrec de fapt toate lucrurile în realitate. Cei care se proiectează și călătoresc în zona timpului real se percep pe ei înșiși ca urmând contururile spațiale ale lumii reale. Ei există într-o reflexie subtilă directă a realității - pe măsură ce realitatea se petrece.

Am petrecut mult timp explorând zona timpului real. În timpul acelor experiențe m-am simțit precum o fantomă în lumea reală. Legile lumii fizice nu se aplică aici, deși există totuși provocări cărora trebuie să le faci față, cum ar fi gravitația. Cei care se proiectează acolo pot călători la voință oriunde în universul fizic și la orice viteză; pot zbura, pot trece prin materia fizică, chiar dacă percep o oarecare textură și rezistență atunci când fac aceasta.

Cei care se proiectează în zona timpului real, deși se percep pe ei

înşişi ca având corpuri, ei există de fapt ca şi focare de conştiinţă. Aceste focare de conştiinţă se conectează la corpurile lor fizice prin intermediul unor legături energetice invizibile sau corzi. Localizarea lor fizică este în legătură directă cu locul în care se percep ei a fi în cadrul lumii fizice. Mişcările lor pot fi reperate şi urmărite de un ochi cu vedere astral - un fel de vedere a minţii sau clarviziune. Cei care se proiectează în timp real pot urmări şi povesti cu acurateţe evenimente din lumea reală. Acurateţea unor astfel de relatări depinde de fluctuaţiile şi amintirile de după revenire şi reintegrare - după ce ei se întorc în corpurile lor.

Vederea astrală permite observatorilor să vadă în zona timpului real din jurul lor. Calitatea acestui tip de vedere diferă. Uneori vom putea vedea doar forme neclare sau imagini nedefinite. Pe de altă parte, viziunea unei dimensiuni a timpului real mai elevate poate fi uşor confundată cu cea normal - atât este de clară - atunci când cei care se proiectează văd obiecte din lumea fizică şi chiar sunt martori la evenimente din acest plan (în timp ce ochii lor fizici sunt închişi).

O modalitate simplă de a demonstra faptul că proiecţia în timp real este o experienţă mai degrabă obiectivă decât una subiectivă constă în utilizarea unui pachet de cărţi de joc. Amestecaţi cărţile de joc şi, fără să vă uitaţi, aşezaţi o carte cu faţa în sus pe un dulap - de preferat la o distanţă de câţiva metri de locul unde se va afla corpul vostru fizic. O alternativă este să lipiţi cartea de joc respectivă pe un geam, cu faţa spre exterior. În timp ce faceţi aceasta nu încercaţi să ghiciţi despre ce carte de joc este vorba. Ghicitul poate da naştere unor interferenţe subconştiente şi unor fluctuaţii de realitate în timpul experienţelor EEC. Dacă încercaţi să ghiciţi despre ce carte este vorba, e posibil să vedeţi cartea la care v-aţi gândit în loc să o vedeţi pe cea care este de fapt acolo.

La începutul proiecţiei deplasaţi-vă în locul unde se află respectiva carte de joc şi priviţi-o. Aruncaţi o scurtă privire şi urmăriţi să o memoraţi. Rostiţi numele cărţii, de exemplu, „damă de pică!" în timp ce vă întoarceţi şi reintraţi în corpul fizic. Rostiţi

aceasta din toată inima în timp ce vă scufundaţi înapoi în corpul fizic. Acest lucru va face să crească la maximum şansele de a vă aminti nu doar experienţa EEC în sine, dar şi cartea de joc pe care aţi văzut-o în timpul experimentului. Atunci când reveniţi, continuaţi să rostiţi în minte „damă de pică" şi scrieţi imediat acest lucru pe o foaie de hârtie. Apoi mergeţi şi verificaţi dacă într-adevăr aţi avut dreptate în ghicirea cărţii de joc.

Acesta nu este un experiment ştiinţific, însă majoritatea celor care realizează proiecţii astrale pot ghici corect cartea de joc în procent de 70%. Secretul este ca experienţa în sine să nu dureze mult, atlfel riscaţi să uitaţi ce aţi văzut. O experienţă EEC scurtă este cheia pentru a vă aminti acea experienţă.

Adeseori, înainte de revenirea din experienţa respectivă, încep să se manifeste capacităţile de percepţie ale celui care se dedublează. Când acest lucru se petrece, oamenii încep să audă şi să vadă în zona timpului real în care se află. (Acest lucru se poate petrece de asemenea în timpul meditaţiilor, atunci când este atinsă starea de „minte trează şi corp adormit"). Majoritatea oamenilor îşi dezvoltă într-un anumit grad vederea şi auzul astral, chiar înaintea sau în timpul ieşirii din corp. Aceasta duce la experienţa comună a majorităţii celor care se proiectează şi care văd prin pleoapele închise detalii ale încăperii în care se găsesc şi aud zgomote inexplicabile.

Iată în continuare un exemplu de experienţă de vedere astrală în zona timpului real.

„În timpul vizitei de două săptămâni din anul 1991 a nepotului meu Matthew, l-am ghidat în timpul unei experienţe EEC. Într-o seară, în timp ce meditam, după ce Matt plecase la culcare, i-am văzut dublul proiectat cum pluteşte prin peretele camerei mele. Mi-a făcut fericit semn cu mâna iar eu i-am răspuns la fel, uşor, ca să nu ies din starea mea meditativă de transă. Matt a plutit deasupra, cu uşoare dificultăţi în a se mişca, însă foarte fericit. Apoi a dispărut iar eu am putut auzi din dormitorul lui un oftat prelung, ca şi când s-ar fi trezit pentru scurtă vreme în corpul fizic iar apoi ar fi adormit la loc."

În dimineața următoare, Matt era foarte entuziasmat în legătură cu prima sa experiență EEC. Acesta îmi urmase cu exactitate instrucțiunile și realizase o metodă precisă de ieșire din corp. El simțise vibrații specifice în tot corpul, a ieșit apoi din el, s-a îndreptat spre perete, m-a văzut pe mine și mi-a făcut cu mâna. Își amintea că mă văzuse cum i-am făcut înapoi cu mâna. Apoi a pierdut firul experienței - ceea ce se potrivește foarte bine cu ceea ce am văzut și eu. Factorul cheie în acest caz a fost desfășurarea de scurtă durată a experienței propriu-zise. Dacă Matt ar fi rămas în afara corpului pentru o perioadă mai lungă de timp, este foarte probabil că nu și-ar fi amintit această experiență.

Planurile astrale

Planul astral este dimensiunea subtilă cea mai apropiată de universul fizic. El decurge din zona timpului real, însă cel mai bine este să fie privit ca fiind separat de aceasta. În mod tradițional, planul astral este împărțit în șapte niveluri principale - planurile astrale - fiecare dintre acestea conținând numeroase tărâmuri interioare. Planul astral face parte din univers, însă este din toate punctele de vedere non-spațial.

Dimensiunea astrală nu se extinde și în planul fizic, așa cum se petrece în cazul zonei timpului real, ci ocupă același spațiu. Planul astral este mai îndepărtat din punct de vedere dimensional și nu este caracterizat de o legătură geografică directă cu universul fizic.

Dimensiunea astrală pătrunde universul precum o rețea mentală uriașă, captând și păstrând reflexii de energie, conștiință și materie fizică. Structurile planurilor astrale sunt influențate de gândurile, visele și percepțiile tuturor ființelor vii, inclusiv ale animalelor. Inclusiv materia neînsufletită se reflectă în planul astral.

Se poate spune că întreg conținutul universului fizic se reflectă în dimensiunea astrală și că dimensiunea astrală se reflectă în universul fizic. Fluxul de energie creatoare din planul astral poate fi privit ca o parte a creației și a procesului de manifestare în care gândurile și intențiile devin lucruri.

Capitolul 2

Dublul proiectabil

Putem experimenta multe tipuri de experiențe EEC și fiecare dintre ele implică diverse variante ale dublului proiectat. Pentru a obține o înțelegere mai clară, vă propun să privim cu atenție aspectele cele mai importante ale dublului proiectat, începând cu corpul energetic al omului.

Corpul energetic al ființei umane

Corpul energetic de bază al ființei umane este corpul subtil cel mai strâns legat și cel mai apropiat de corpul fizic. Acesta nu poate fi separat de corpul fizic în timpul vieții. Corpul energetic are trei caracteristici principale: este bioenergetic, pur energetic și expansionat energetic. Aceste trei aspecte sunt în strânsă legătură unele cu altele.

Aspectul bioenergetic al corpului energetic al ființei umane este vehicolul viu, activ pentru inteligența trupului și pentru toate procesele biologice ale vieții. Acest aspect este strâns legat de corpul fizic.

Aspectul pur energetic are cel puțin șapte centri energetici principali de forță (chakra-ele principale) și sute de centri energetici secundari (chakra-e minore), precum și mii de pori foarte mici și foarte fini, pentru schimburile energetice. Printre toate acestea mai există o rețea complexă de căi energetice interne și externe, de circuite de conectare, de meridiane și de structuri energetice.

Aspectul energetic expansionat este generat atunci când corpul fizic adoarme sau atunci când acesta intră în starea de „minte trează și corp adormit". Când acest lucru se petrece, aspectul pur energetic se expansionează înspre afară, devenind astfel corpul energetic expansionat.

Starea de minte trează în timp ce corpul fizic doarme duce la o gamă largă de modificări energetice. Ele pot da naștere unor senzații interesante, cum ar fi sentimentul de expansiune sau de scufundare. Gradul de expansiune a corpului energetic depinde de profunzimea stării de somn atinse sau a stării modificate de conștiință.

Atunci când este expansionat, corpul energetic este un corp subtil

în adevăratul sens al cuvântului. Principala diferență dintre acesta și corpurile subtile astral proiectat și cel din zona timpului real este că cel energetic expansionat nu se poate separa în întregime de corpul fizic. (Excepția posibilă o constituie EGVM - experiențele de la granița dintre viață și moarte). Cu toate acestea, corpul energetic expansionat poate câștiga un anumit grad de mișcare în cadrul corpului fizic în timpul stărilor modificate de conștiință profunde.

Prezența continuă a acestor trei aspecte ale corpului energetic este esențială pentru continuitatea vieții. Corpul subtil cel mai apropiat de corpul energetic este corpul din timpul real. Corpul energetic expansionat este cel care generează dublul proiectat din timpul real atunci când este activ. Generarea și extragerea unui corp subtil exterior - un dublu proiectat - în timpul unei experiențe de tip EEC, presupune un proces cu mai multe etape.

Stările modificate de conștiință și proiecția corpului interior

Dacă trupul fizic adoarme în timp ce mintea rămâne chiar și parțial trează, acesta intră într-o stare modificată de conștiință - cunoscută adesea sub numele de stare de transă. În acele momente putem experimenta senzații de scufundare, de căldură plăcută, înainte ca somnul să copleșească starea de veghe obișnuită. În momentul când este atins primul nivel al stării de transă - starea de transă incipientă - corpul energetic începe să se extindă. Prima etapă a expansiunii corpului energetic duce la apariția unui corp subtil separat, dar totuși inclus în primul. Cu cât este mai profundă starea de transă, cu atât mai puternic se va manifesta acesta, sub forma unui corp subtil intern separat.

Pe măsură ce este generat corpul energetic, centrul conștiinței se transferă automat - se proiectează înspre interior sau se reflectă - în corpul energetic expansionat. Acesta este primul stadiu al procesului de proiecție în mai multe etape. Centrul conștiinței se mută acum pe un nivel superior față de corpul fizic și se află cu o treaptă mai jos față de dublul său proiectat în timp real. Faptul de a adormi și de a pătrunde apoi într-o stare modificată de conștiință, sau în așa-numita stare de transă, are în general același efect de ansamblu. Fiecare dintre acestea duce la un transfer sau la o reflexie a centrului conștiinței

corpului interior către corpul energetic expansionat.

Dacă acest proces are loc în timp ce dormim, o copie a conștiinței și a memoriei noastre sunt reflectate în corpul energetic expansionat. La scurtă vreme după ce aceasta se produce, pe măsură ce corpul adormit se scufundă și mai mult în starea de somn, corpul timpului real va fi generat în interior în aceeași manieră. Aceasta, deoarece el se pregătește pentru extragerea (sau proiecția) în afara limitelor corpului fizic.

Procesul proiecției în timpul somnului va continua, în vreme ce mintea va rămâne netulburată și va dormi pe întreg parcursul acțiunii. Motivul pentru care acest proces se desfășoară atât de ușor este acela că centrul conștiinței care se proiectează este adormit. Atunci când acesta este adormit, el nu provoacă apariția niciunei tensiuni fizice și a niciunui conflict de ordin mental, în vreme ce o minte trează poate cauza apariția multor fenomene de acest gen. Aceste conflicte sunt o parte importantă a cauzei pentru care experiențele de tip EEC sunt atât de dificil de atins - voi oferi ulterior mai multe detalii pe această temă.

Dacă procesul de generare a corpului energetic expansionat apare în timp ce mintea este menținută trează, se poate atinge o stare de transă perfect conștientă: starea de „minte trează și corp adormit". Aici, o copie fidelă a minții lucide este reflectată în corpul energetic expansionat. Starea de transă permite conștiinței lucide treze să continue să existe și în corpul energetic expansionat, în timp ce mintea/corpul fizice (care conțin copiile originale ale minții și ale memoriei) dorm. Aceasta este prima etapă a procesului de ieșire conștientă din corp.

Un dublu proiectat în timp real poate fi generat fie în mod spontan, fie prin intermediul unei tehnici EEC de proiecție. Dublul proiectat este încă încătușat în corpurile fizic și în cel expansionat, precum dubla expunere a unui film foto. Reflexul de proiecție EEC apare acum în mod spontan sau este declanșat cu ajutorul unei tehnici de ieșire EEC, în timp ce mintea este perfect trează. O copie energetică a minții lucide se proiectează acum în afara granițelor corpului fizic împreună cu dublul proiectat în timp real. Iată astfel liniile directoare principale ale proceselor care permit apariția experiențelor de tip EEC.

Procesele interne ale corpului energetic care extrag dublul proiectat dau naștere unui flux energetic ascendent profund, în zona toracelui. Condițiile necesare pentru o experiență EEC conștientă sunt acum îndeplinite. O conștință perfect trează se poate proiecta acum în afara corpului fizic. Acesta reprezintă cel de-al doilea nivel al procesului de ieșire conștientă EEC.

Cea mai mare diferență între proiecția în timpul somnului obișnuit și ieșirea conștientă de tip EEC este dată de prezența unei conștiințe treze. Acest fapt dă naștere multor conflicte și pune multe piedici în calea unui proces firesc. Acest lucru explică dificultatea destul de mare de a trăi o experiență EEC conștientă. El oferă în același timp și o explicație a existenței senzațiilor de mișcare energetică grosieră din timpul unei experiențe EEC lucide, printre care putem aminti: bătăi accelerate ale chakra-ei inimii, presiuni, vibrații, senzații de cădere etc.

Proiecția corpului eteric

Unii oameni consideră corpul eteric (pentru a folosi termenul tradițional) ca având capacitatea de a se proiecta. Eu sunt de părere că, în cel mai bun caz, ceea ce a fost numită proiecție eterică este mai degrabă o proiecție în timp real. Termenul de proiecție eterică a fost adeseori utilizat pentru a descrie experiențele de tip EEC slabe. Această problemă este cauzată de fapt de efectul de separare mentală. Dacă corpul fizic/mintea fizică rămân prea lucide după ce are loc ieșirea EEC, energia și conștiința disponibile se împart între corpul fizic/mintea fizică și dublul proiectat. Acest fapt poate da naștere unor diverse grade de slăbiciune și chiar paralizie în unul sau în mai multe aspecte în timpul experienței EEC. Mai multe despre aceasta, mai târziu.

Trei aspecte de bază ale dublului proiectabil

Corpul subtil al timpului real

Corpul subtil al timpului real este primul nivel al dublului proiectabil. Dacă este privit cu ajutorul vederii astrale din timpul real - sau de către un clarvăzător - acesta apare ca având o formă argintie, neclară, transparentă, adeseori doar un contur vag, uneori cu trăsături faciale. Dacă o persoană proiectată observă o altă persoană proiectată, în timp ce ambele se află în afara corpului fizic, ele vor

apărea aproximativ normale una pentru cealaltă.

Cei care se proiectează apar întotdeauna ca fiind mai în formă și uneori chiar mai tineri decât în viața reală. Dublul proiectabil este șlefuit de imaginea corpului fizic. Vârsta dublului proiectabil se situează de obicei în jurul a treizeci și cinci de ani pentru oamenii în vârstă. Persoanele care poartă ochelari vor fi văzute de obicei în timpul experiențelor EEC sau cu ajutorul vederii astrale ca purtând ochelari.

Nivelul natural de acțiune al dublului din timpul real este în zona timpului real apropiat de universul fizic. Acesta poate funcționa în timpul real numai atâta vreme cât acolo există un flux energetic suficient de mare dinspre corpul energetic/fizic. Acest flux de energie menține integritatea dublului timpului real, precum și coerența mentală, însă datorită acestui fapt, forța și capacitățile dublului din timpul real variază.

Părțile corpului unei persoane care se proiectează în timp real vor deveni vizibile abia atunci când vor fi privite în mod deliberat. Mâinile sunt partea corpului care se poate vedea cel mai ușor. Aspectul lor variază de la normal la distorsionat. Atunci când sunt privite, mâinile dublului din timpul real vor începe să se topească rapid, precum gheața sub acțiunea unei flăcări, reducându-se foarte mult ca dimensiune în doar câteva secunde. Acest efect pare că se datorează actului de auto-observare care dă naștere unui conflict ce interferează cu dublul proiectat. Fenomenul mâinilor care se topesc este unul dintre puținii factori constanți din cadrul experiențelor EEC în timp real. Acest lucru poate influența nivelul celui care se proiectează, atât în timpul real, în planul astral, cât și în stările de vis conștient.

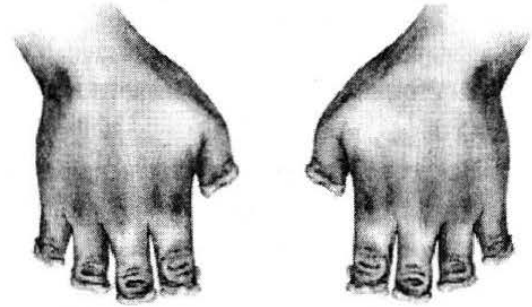


Figura 1. Mâini care se topesc în timpul unei experiențe EEC

Schimbarea formei: Cei care se proiectează pot în mod deliberat să își modifice forma astrală dacă își imaginează că au altă formă. Capacitățile naturale creatoare extracorporale fac restul. Forma rămâne modificată pentru atât timp cât este menținut în minte noul contur.

Vizitatorii în timp real: Atunci când cei care se proiectează în timp real vizitează alte persoane, ei sunt adeseori văzuți cu vederea obișnuită sub forma unor sfere alb-argintii. Aceste sfere se deplasează de obicei foarte rapid. Ocazional, în cazul unor persoane care se proiectează în timp real și care au o vitalitate foarte mare, li se poate vedea capul în mărime naturală, având o culoare alb-argintie. Acest lucru poate fi destul de tulburător.

Reflexia astrală

Corpul astral este un corp subtil independent în starea sa proiectată. Totuși, există și o versiune mai slabă a sa, sub forma unei reflexii astrale sau a unui ecou al conștiinței de sine la nivelul planului astral. Acest ecou astral există, fie că persoana respectivă este trează, fie că ea doarme. Este vorba despre o reflexie astrală care însă nu are un mental de sine stătător, fiind șlefuită de conștiință, gânduri și fantasme, fără a avea mai multă conștiință decât o reflexie într-o oglindă.

Corpul astral

Cel care urmează corpului timpului real este corpul subtil astral. Planurile astrale reprezintă nivelul său natural unde acesta există. Aici, centrul conștiinței comută din zona timpului real către nivelul planului astral. Corpul astral este mai stabil decât corpul timpului real și implicit mai durabil și mai ușor de menținut în timpul unei experiențe astrale conștiente de tip EEC.

Dublul nostru astral este mai ușor și mai energizat decât contrapartea sa din timpul real. Din punct de vedere dimensional el este separat de corpul fizic și experimentează un număr mai mic de conflicte mentale și energetice. Corpul astral are o conștiință mai puternică a faptului de a fi înzestrat cu un corp, însă, din nou, acest

aspect va fi sesizat doar la o analiză atentă. Fenomenul mâinilor care se topesc poate avea loc în continuare, însă acest fenomen nu se mai întâlnește la fel de des ca în cazul experiențelor EEC din timpul real.

Odată ce corpul astral este proiectat, corpul din timpul real slăbește. Acesta va adormi în curând în zona timpului real. În mod obișnuit, fie va rămâne lângă corpul fizic, mimând poziția de somn, fie va bântui precum un somnambul în zona timpului real.

Majoritatea celor proiectați pe care i-am întâlnit în timpul unei experiențe EEC în timp real par să fie parțial sau total adormiți și inconștienți de ceea ce li se petrece. Aceștia au în continuare un trup în timpul real care este parțial funcțional, însă ei nu se află suficient de mult în acesta pentru a funcționa coerent. Ei pot fi treziți pentru o scurtă perioadă de timp de către alte ființe care se proiectează în timpul real, dar se vor afla de obicei într-o stare de confuzie și vor avea enervantul obicei de a adormi la loc în mijlocul unei propoziții.

În momentul în care orice nivel al dublului proiectat este suficient de mult energizat, conștiința trează începe să se centreze din ce în ce mai mult. Acest fenomen pune în umbră toate celelalte aspecte, inclusiv corpul fizic/mintea fizică, în cazul în care acestea sunt încă treze la momentul respectiv. Corpul fizic/mintea fizică au resurse limitate de energie și conștiință.

Copiii, animalele și experiențele EEC

Când copiii realizează proiecții astrale

Copiii experimentează adeseori experiențe de tip EEC și par să aibă mai multă energie pentru aceasta decât au adulții. Adeseori văd și aud copii vorbind despre zona timpului real. Cu toate acestea nu am întâlnit copii mai mici de vârsta la care pot merge, cu excepția celor care erau duși în brațe de mamele lor. Experiențele EEC în care aceștia sunt singuri încep după ce ei capătă mai multă independență.

Eu personal, îmi dezvolt vederea și auzul astral în timpul meditației și al perioadei de dinainte de somn. În aceste momente mi-am văzut și auzit adeseori copiii în timp ce aceștia se aflau în afara corpurilor lor. Nu este nimic vag sau imaginat în legătură

cu aceste observații. Când aceștia erau încă mici, eu obișnuiam să meditez seara după ce ei mergeau la culcare. Ei obișnuiau adeseori să se proiecteze și să vină la mine, plutind prin cameră, strigând la mine să îmi atragă atenția asupra mișcărilor lor. Nu își conștientizau starea amplificată de conștiință, însă erau extrem de entuziasmați de noile lor capacități. La fel ca majoritatea adulților, nici copiii nu își amintesc prea multe lucruri din timpul experiențelor lor EEC. Însă sunt foarte entuziasmați de capacitățile recent dobândite, cum ar fi zburatul sau trecerea prin pereți.

În acele momente, eu nu îi percepeam cu ajutorul simțurilor fizice, chiar dacă ei săreau toți în poala mea. Însă le puteam vedea clar fețele și auzi vocile cu ajutorul simțurilor astrale. Puteam de asemenea să simt furnicături energetice care îmi indicau apropierea unor ființe din plan subtil - acea senzație de proximitate specifică. Cu ajutorul simțului vederii din timpul real, copiii apar ca niște forme fantomatice, ca și când ar fi făcuți din fum. Fețele se disting mai clar, sunt mai dense și au o strălucire argintie, făcându-i astfel ușor de recunoscut.

Animalele care se proiectează

Sunt de părere că proiecția este o capacitate naturală firească pentru toate făpturile vii. Animalele se proiectează cu regularitate, în special cele de casă. Am surprins de multe ori animalele mele de companie, precum și alte animale, rătăcind în zona timpului real. Cu ajutorul simțului vederii astrale mi-am surprins de asemenea animalele de companie chiar și în timpul ieșirii lor din corp - un fenomen cu totul fascinant. Animalele își însoțesc adeseori prietenii umani în planul astral. Familiile se proiectează adeseori împreună, incluisv cu animalele lor de companie.

În multe ocazii am văzut și am interacționat în zona timpului real cu animale care muriseră și care se aflau aparent în vizită. Le-am văzut de asemenea în planurile astrale și în lumile spirituale. Aceste experiențe sugerează faptul că animalele nu numai că se proiectează, dar ele și supraviețuiesc morții. Acest ultim aspect se poate aplica sau

nu tuturor animalelor domestice și celor sălbatice. Asocierile strânse, de lungă durată cu oamenii par să declanșeze în cazul animalelor o evoluție spirituală.

Avem nevoie de licență pentru a experimenta EEC?

Am auzit mulți oameni - inclusiv lideri spirituali - criticându-i pe alții pentru că experimentează EEC, chiar și în mod spontan. Aceștia susțin că cei care se proiectează trebuie să aibă o anumită vârstă, un anumit nivel de maturitate și un anumit nivel de evoluție spirituală. Unii sunt de părere că cei care se proiectează trebuie să primească o inițiere în acest sens sau să obțină o aprobare din partea unui ghid spiritual înainte de a li se permite să realizeze experiențe EEC. Totuși, dacă oricare din aceste aspecte ar fi fost adevărate, atunci cum este posibil ca animalele și copiii mici să se proiecteze atât de liber și de natural? Cum este posibil să se afirme că nu este în regulă ca oamenii să se proiecteze, atâta timp cât animalele și copiii mici fac aceasta în mod spontan și firesc? Nu are niciun sens. Toate dovezile indică faptul că experiențele EEC sunt un proces firesc, ce este trăit și împărtășit de toate ființele vii. Nu am văzut niciodată o insectă care să se proiecteze, însă nu înseamnă că acest lucru nu este posibil.

Experiențele de la granița dintre viață și moarte (EGVM)

În momentul morții și ca răspuns la moartea fizică temporară a corpului fizic, o mare parte din energia vitală este proiectată. O experiență de la granița dintre viață și moarte sau o EGVM, are loc atunci când oamenii ies din corpurile fizice în momentul morții fizice. EGVM sunt similar, atât experiențelor EEC, cât și procesului morții. Bineînțeles, experiența extracorporală care rezultă are de-a face doar temporar cu EEC sau EGVM.

Traumele puternice provenite din accidente de mașină, nașteri dificile etc. pot cauza experiențe similare EGVM, însă eu sunt de părere că ele sunt puțin diferite. Acestea sunt experiențe vii de tip EEC, și nu EGVM, deoarece nu este implicat niciun proces de moarte fizică temporară.

Persoanele care experimentează EGVM se regăsesc de obicei

în zona timpului real. Deoarece se găsesc atât de aproape de dimensiunea fizică, ele pot fi conștiente de evenimente care se petrec în plan local în lumea reală. Datorită naturii experiențelor EGVM, aceste evenimente sunt adeseori concentrate în jurul corpurilor lor fizice traumatizate. Multe cazuri de EGVM au implicat persoane care au povestit ulterior, cu multă acuratețe, evenimente petrecute în viața reală, precum și conversații ce au avut loc în timp ce ei erau declarați morți din punct de vedere clinic.

Experiențele EGVM surclasează orice alt gen de EEC din punct de vedere al clarității și al puterii de evocare, deoarece ele presupun expulzarea unui corp subtil foarte puternic. Este posibil să fie vorba despre un corp similar dublului din timpul real, însă deocamdată acest lucru nu este confirmat. În timpul EGVM, toată energia și conștiința disponibile sunt puse forțat în dublul proiectat. Acest aspect contează pentru gradul de claritate ce caracterizează EGVM. Natura traumatică a morții sau a apropierii morții face din aceste experiențe niște evenimente cu totul memorabile. (Încărcătura emoțională a oricărui tip de EEC influențează puterea de evocare a acesteia).

EEC sunt similare experiențelor EGVM, mai puțin episodul morții. A avea o oarecare experiență EEC poate ușura trauma morții. Multe spirite mi-au relatat că moartea lor a fost similară experiențelor EEC pe care le avuseseră în timpul vieții.

Mama mea m-a vizitat de câteva ori după ce a murit. Ea mi-a povestit că în ziua în care a murit se odihnea liniștită când a avut viziunea surorii ei, Mary, din Anglia. Mi-a povestit că a ieșit din corp tot așa cum făcuse de multe ori în timpul vieții, în timpul experiențelor EEC. Apoi mama împreună cu sora ei Mary, au plecat să exploreze universal astral și au petrecut de minune. A trecut mult timp (câteva săptămâni – în timpul de pe Pământ) până când și-au dat seama că ele de fapt muriseră. Când și-au dat seama de aceasta au fost foarte fericite și s-au bucurat nespus. Amândouă au murit în același timp, chiar dacă în părți diferite ale lumii. Morțile lor au fost firești și fără o legătură una cu cealaltă – în afara iubirii care exista între ele.

Capitolul 3
Incredibilul efect de fragmentare a minții

Ce anume se desprinde și pleacă din corpul fizic în timpul unei experiențe EEC? Ce anume este lăsat în urmă? Ce anume protejează integritatea minții și a memoriei în timpul unei EEC? Mulți oameni se tem să trăiască experiențe de acest gen deoarece nu au găsit încă un răspuns satisfăcător la aceste întrebări. Există însă pe această temă multe teorii fundamentate doar pe jumătate, presupuneri de tot felul și numeroase mituri.

Doi dintre primii cercetători și experimentatori ai experiențelor de tip EEC, Sylvan Muldoon și Hereward Carrington, au urmărit să analizeze subiectul dualității - conștiința de a fi în două corpuri în același timp în cadrul unei experiențe de tip EEC - în cartea lor, intitulată „Proiecția corpului astral". Muldoon era de părere că creierul fizic primea două rânduri de percepții în același timp. El credea că un set provenea de la corpul fizic, iar celălalt de la dublul proiectat, prin intermediul corzii de argint. Organele de simț ale corpului fizic, sugera Muldoon, continuau să funcționeze chiar și în cazul în care, în mod evident, corpul fizic era lăsat gol după ieșirea din timpul EEC.

La fel ca și alți cercetători pionieri din acest domeniu, Muldoon și Carrington nu au luat în considerare posibilitatea că ar putea exista o funcționare a conștiinței în ambele corpuri în același timp. Aceștia au presupus că trupul fizic trebuie să fie abandonat în întregime, precum o cochilie lipsită de conștiință, în timpul experienței EEC. Este normal să fie așa. Există o percepție puternică arhetipală a separării de corpul fizic în timpul unei ieșiri conștiente EEC. Presupunerea conform căreia corpul fizic rămâne abandonat a fost acceptată fără rețineri și este în continuare acceptată fără probleme de mulți oameni. Această credință a provenit dintr-o eroare fundamentală de analiză.

Se crede în continuare, pe scară largă, că trupul fizic este abandonat gol- neprotejat și expus - în timpul unei experiențe EEC. Mulți oameni sunt chiar de părere că spiritul lor sau sufletul părăsește

corpul fizic în timpul unei experiențe EEC - unii numesc chiar această experiență călătoria sufletului. Aceste credințe au ridicat întrebări îngrijorătoare referitoare la siguranța corpului fizic/ minții fizice - întrebări care vizau posibilitatea ca trupul fizic să fie furat sau posedat în timpul unei experiențe EEC.

De-a lungul anilor, această teorie a corpului fizic golit a dat naștere multor credințe și ritualuri: procedee magice, ființe gardiene și ritualuri menite să asigure siguranța în timpul experiențelor EEC. Un autor din perioada New Age mi-a spus că toți cei care se proiectează trebuie să se spele înainte într-o apă specială sărată, să se lege în lanțuri de fier și să ducă la îndeplinire ritualuri sofisticate și rugăciuni pentru a-și proteja trupul lăsat chipurile gol și mintea așa-zis părăsită în timpul experienței EEC.

Experiența de separare de corpul fizic și de proiectare în afara acestuia este extrem de profundă și de impactantă. Experiența de a exista independent de corpul fizic este de asemenea foarte deosebită. Totuși, aceste experiențe nu permit celor care se proiectează să perceapă efectiv în desfășurare efectul de fragmentare a minții, datorită faptului că atunci când ne amintim cu succes o experiență EEC avută, o facem dintr-o singură perspectivă, și anume aceea a dublului proiectat. Dacă o proiecție nu este încununată de succes, amintirile provin exclusiv din corpul fizic/mintea fizică.

Este necesar să avem amintiri din ambele perspective ale unei experiențe EEC, înainte de a putea să percepem efectul de fragmentare a minții. Sunt rare situațiile în care avem parte de efectul total de fragmentare a minții și ne amintim de experiența respectivă din ambele perspective. Cu toate acestea, putem găsi dovezi ale efectului de fragmentare a minții în multe relatări ale unor experiențe EEC, cu condiția să știm unde să le căutăm.

Integritatea corpului fizic și a conștiinței și memoriei sale nu sunt niciodată amenințate în timpul experiențelor EEC. Corpul/ mintea fizică nu sunt niciodată golite și abandonate câtă vreme acesta este în viață. Toate tipurile de experiențe EEC presupun existența unor copii ale conștiinței.

Natura reflectantă a minții

Conștiința reflectă în mod natural o copie a sa în afara granițelor corpului fizic, atât în timp ce acesta încă doarme, cât și în timpul oricărui fel de experiență EEC. Această reflectare este precum un ecou energetic subtil, care conține o copie fidelă a conștiinței, a minții și a amintirilor reflectate într-un corp subtil (un vehicul energetic discret) capabil să le susțină existența în afara granițelor trupului fizic/minții fizice. Acest proces nu lasă niciodată, fără nicio excepție, corpul fizic/mintea fizică golite și abandonate.

Această reflectare a conștiinței are loc de obicei neobservată. Efectul de fragmentare a minții nu este evident nici măcar în timpul ieșirilor conștiente EEC, când cei care se proiectează sunt conștienți de experiența lor, începând cu ieșirea din corp și până la revenirea în acesta. Simptomele efectului de fragmentare a minții sunt adeseori destul de evidente, dacă știm unde să ne uităm și sunt adeseori recunoscute după ceea ce ele desemnează. Aceasta, din cauza felului în care se produce efectul de fragmentare a minții și datorită faptului că în mod normal corpul fizic/mintea fizică înregistrează un singur fragment de memorie o dată, pentru orice perioadă dată.

Mulți oameni se confruntă cu problema asimilării conceptului unui dublu astral singular care este proiectat în afara corpului fizic, lăsând la o parte ideea că există posibilitatea mai multor copii ale unei singure minți, ce coexistă în simultaneitate. În principiu, acesta este fenomenul care are loc în timpul experiențelor EEC.

Efectul de fragmentare a minții aduce lumină asupra unor date adeseori confuze și contradictorii ce sunt disponibile în legătură cu subiectul experiențelor de tip EEC. El simplifică acest gen de experiențe și ne oferă indicii prețioase asupra unora dintre cele mai complexe aspecte ale existenței.

Odată ce conceptul de bază este deslușit, următorul pas este să luăm în calcul multiplele seturi de amintiri ce sunt implicate în timpul proceselor somnului și al experiențelor de tip EEC. În ce fel procesează corpul fizic/mintea/creierul toate aceste aspecte? Ce fel de probleme de memorare sau de stocare ar putea să apară? Dacă există probleme de stocare a amintirilor și de accesare a acestora, cum ar putea fi ele rezolvate pentru a îmbunătăți astfel calitatea de

rememorare a experienţelor de tip EEC?

Când am încercat pentru prima dată să răspund la aceste întrebări, m-am confruntat cu o mulţime de probleme. Însă odată ce am avut revelaţia principiului fragmentării minţii, totul a început să capete sens.

Am descoperit efectul fragmentării minţii din greşeală, în timpul unei experienţe EEC foarte puternice, ce va fi descrisă ulterior în cadrul acestei expuneri. Experimentele mele referitoare la efectul fragmentării minţii au confirmat ipoteza mea iniţială. Odată ce am înţeles aceasta, multe dintre problemele legate de efectul de fragmentare a minţii pot fi rezolvate sau deduse, fapt care îmbunătăţeşte considerabil fiecare aspect al unei experienţe EEC conştiente, prin creşterea şanselor de amintire a acesteia.

Nu este dificil să ne inducem o experienţă EEC în mod conştient. Motivul pentru care totuşi aceasta este percepută ca fiind atât de dificilă este acela că cei care se proiectează cu succes percep rareori în desfăşurare efectul de fragmentare al minţii. Cei puţini şi norocoşi care reuşesc să îşi amintească experienţele EEC nu ştiu cu exactitate cum fac aceasta. Ei nu îşi pot explica procesul în sine. De aceea, nu ne ajută cu nimic să le studiem experienţele şi să îi imităm.

Efectul de fragmentare a minţii reprezintă cea mai importantă cauză a eşecului în EEC. Nu lasă în urmă nicio amintire a ceea ce a mers prost atunci când o ieşire EEC eşuează. Timpul şi doar el poate să transforme experienţe EEC reuşite în tentative eşuate, iar acest lucru îngreunează procesul natural de învăţare, deoarece nu permite celor care se proiectează să înveţe din eşecuri şi să obţină rezultate mai bune practicând. Datorită acestui lucru, oamenii îşi axează mai mult eforturile asupra metodelor de proiecţie, căutând tehnica potrivită care să îi scoată din trup.

Tehnica de proiecţie este importantă, însă nu reprezintă cel mai important aspect în atingerea cu succes a unei ieşiri din trup.

Descrierea efectului de fragmentare a minţii

O copie integrală a minţii, a amintirilor şi a spiritului sunt păstrate în permanenţă în corpul fizic/mintea fizică. Această copie principală nu părăseşte niciodată trupul în timpul vieţii. (Excepţie

fac posibilele experienţe de la graniţa dintre viaţă şi moarte)

Atunci când corpul fizic/mintea fizică adoarme sau când intră în starea de „minte trează şi corp adormit", conştiinţa se reflectă în corpul subtil energetic intern expansionat. Atunci, corpul energetic expansionat va conţine o copie integrală a minţii şi a amintirilor.

Corpul fizic/mintea fizică adormită conţin de asemenea un alt aspect ce poartă numele de minte în vis. După ce adormim, la un anumit moment dat sau în cadrul stării de „minte trează şi corp adormit", mintea din vis va începe să viseze.

Corpul energetic expansionat generează dublul proiectat din timpul real. Acest fenomen se petrece în mod natural în timpul somnului, însă poate de asemenea să apară şi în timpul stării de „minte trează şi corp adormit". În timp ce corpul subtil din timpul real este generat în interior, o copie integrală a minţii şi a amintirilor se reflectă în acesta. Câtă vreme dublul proiectat din timpul real rămâne în corpul fizic/mintea fizică, gândurile sale sunt sincronizate cu cele ale corpului energetic conştient şi expansionat. În acest stadiu, nu s-a observat niciun efect remarcabil de fragmentare a minţii, deşi condiţiile necesare pentru aceasta sunt acum prezente. Toate sistemele sunt funcţionale în acest moment, iar o proiecţie în afara corpului se poate petrece oricând. În timp ce corpul subtil din timpul real se proiectează - exact în momentul separării - se produce cu adevărat prima manifestare a efectului de fragmentare a minţii.

După ieşirea EEC, dublul proiectat din timpul real există ca şi entitate separată; gândeşte, acţionează şi îşi înregistrează amintirile în mod independent. În timpul unei experienţe EEC, există simultan trei copii distincte ale conştiinţei lucide: cea a corpului fizic/minţii fizice, mintea din vis şi dublul proiectat din timpul real. Fiecare dintre acestea funcţionează în mod independent, fără să ştie, de obicei, una de alta.

După ce dublul din timpul real s-a proiectat liber, corpul fizic/mintea fizică, împreună cu trupul energetic expansionat sunt considerate un singur aspect. Dacă s-a încercat o ieşire EEC, acest aspect va fi de obicei considerat eşuat, chiar dacă au existat semnele specifice unei ieşiri EEC. Persoana se va simţi obosită şi letargică, adeseori experimentând o stare de paralizie totală sau parţială. De

obicei va adormi destul de repede după aceea.

După ce se petrece acest proces, vom avea trei copii ale unei conștiințe unice. Toate cele trei pot opera în mod independent în același timp:

1. Cea a corpului fizic/minții fizice (copia originală)
2. Cea a minții din vis (aspectul interior al efectului de fragmentare a minții)
3. Cea a dublului proiectat din timpul real (primul efect exterior de fragmentare a minții)

Toate cele trei copii sunt interconectate și toate trei sunt capabile să funcționeze și să gândească în mod independent. Copii ulterioare ale conștiinței se pot reflecta în corpuri subtile și în dimensiunile mai înalte, aflate dincolo de cele trei copii independente expuse anterior.

În timpul unei ieșiri EEC conștiente, corpul din timpul real este pe deplin conștient de separarea sa față de trupul fizic. După separare, dublul din timpul real operează aproape în mod independent. Aceste trei aspecte ale efectului de fragmentare a minții pot presupune ocazional anumite suprapuneri de percepție și anumite conflicte energie/minte. Acestea pot da naștere unor experiențe duale, cum ar fi existența în același timp în mai multe locuri deodată. De exemplu, dublul din timpul real poate adeseori să simtă trupul (fizic) și să audă ceea ce acesta aude. Acest schimb de percepție (unul dintre simptomele cele mai frecvente ale efectului de fragmentare a minții) este direct influențat de distanță. El este mai puternic pe o distanță de maxim șase metri, iar apoi scade progresiv odată cu distanța.

Scopul natural al efectului de fragmentare a minții

Scopul natural al consecințelor multiple ale efectului de fragmentare a minții este acela de a permite spiritului esențial ce ne animă să se descătușeze de straturile de materie și conștiință care îl țin blocat în trup. Acest proces expune în mod progresiv esența centrală, ce ne animă, a conștiinței spirituale încarnate. Aceasta permite conștiinței noastre spirituale (esenței ființei noastre) existența temporară în dimensiuni mai înalte, pentru a reflecta o parte din ea însăși în timpul somnului sau în timpul unei experiențe EEC. O parte solidă rămâne intactă în corpul fizic/mintea fizică în

timpul acestui proces. Acest aspect garantează păstrarea intactă a copiei principale a conștiinței și a memoriei pământene.

Eu sunt de părere că acest proces permite conștiinței conectarea directă cu Sursa pe niveluri dimensionale mai elevate. Conștiința baleiază în sus și în jos pe scala dimensională de fiecare dată când corpul fizic/mintea fizică doarme. Mai multe despre acest subiect vă voi oferi ulterior.

Puteți descoperi indicii ale prezenței efectului de fragmetare a minții examinând cazuri celebre de ieșire din corp prin EEC - dacă știți ce anume să căutați. Cel mai important indiciu este dat de simptomele ce indică dualitatea.

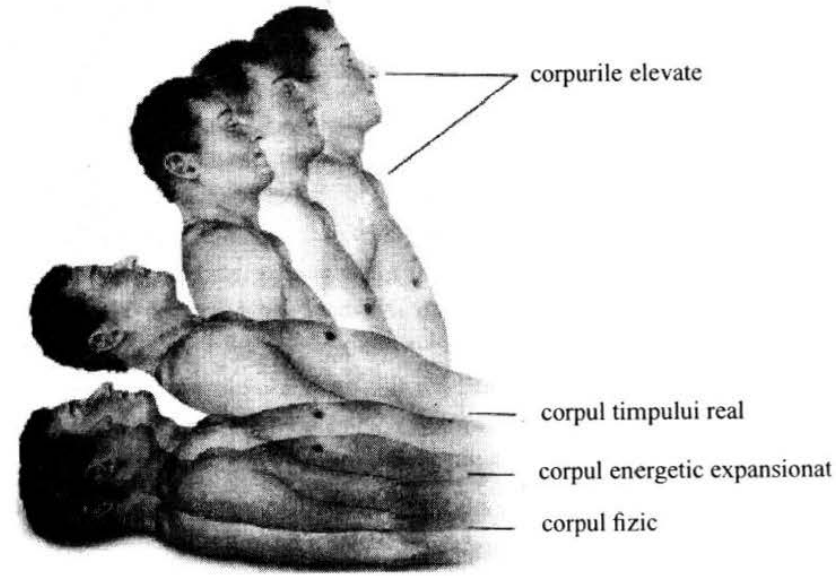


Fig. 2 Efectul de fragmentare a minții, prezentarea corpurilor subtile

De exemplu: „Zburam printre nori, când am devenit dintr-o dată conștient că îmi simțeam corpul fizic în pat și că auzeam în camera mea ticăitul ceasului, precum și zgomotele specifice traficului, prin geamul deschis." Simptomele dualității sunt cauzate de percepții suprapuse de-a lungul corzilor energetice care fac legătura între corpul fizic/mintea fizică și dublul lor proiectat.

Memoria din umbră

Amintirile din umbră sunt amintiri subtile obținute în afara stării obișnuite de conștiință a corpului fizic/minții fizice, adică în timpul experiențelor EEC, a viselor lucide și a viselor obișnuite. Atunci când nu ni le amintim, aceste amintiri se stochează pe niveluri inaccesibile ale memoriei. Conștiința lucidă acoperă de obicei aceste amintiri din umbră, făcându-le astfel greu accesabile.

După cum am menționat mai înainte, eu sunt de părere că sinele superior filtrează amintirile din umbră cu scopul de a ne proteja, tot astfel cum filtrează și capacitățile psihice, pentru a ne menține ancorați în realitatea fizică. Eu recomand o abordare mixtă în vederea accesării acestor amintiri din umbră, folosind sugestii și tehnici specifice. Sugestiile solicită sinelui superior să permită amintirilor din umbră să iasă la suprafață. Tehnicile utilizate pentru accesarea acestor amintiri din umbră și pentru amintirea experiențelor de tip EEC dovedesc sinelui superior dorința de a avea aceste experiențe.

Mintea conștientă are nevoie de asocieri pentru cazul în care este nevoie să se branșeze și să capteze fragmente de amintiri din umbră. Asocierile declanșează ieșirea amintirilor din umbră la suprafața conștiinței. De asemenea, este de mare ajutor să avem amintiri puternice. Primele minute după ce ne trezim sunt cele în care majoritatea oamenilor au sclipiri ale amintirilor din umbră - adeseori vise, uneori experiențe EEC. Acesta este momentul ideal pentru a practica evocarea amintirilor din umbră, folosind sugestii - cheie care duc la asocieri și care declanșează amintirea. Mai multe despre acest subiect, ulterior.

Experiența dublă

Am studiat și am experimentat timp de mai mulți ani efectul de fragmentare a minții. Întotdeauna am fost curios să știu cum și de ce trupul meu reacționează față de dublul proiectat. Am experimentat adeseori amestecuri de percepții și amintiri confuze - în momente în care două sau mai multe seturi de evenimente păreau să se producă simultan în timpul experiențelor EEC. Ca și mulți alți oameni care se proiectează, am fost adeseori conștient și eu de evenimente și zgomote din lumea reală, ce se petreceau în jurul corpului meu fizic, în vreme ce eu mă aflam în același timp și în alte locuri.

Relatarea care urmează redă prima mea experiență completă de fragmentare a minții, ce a avut loc cu mulți ani în urmă. Este un coșmar din punct de vedere al gramaticii, așa că am să vă rog să fiți înțelegători.

Din perspectiva corpului fizic

În timp ce meditam în scaunul meu din apropierea focului, am revenit la un nivel al conștiinței mai puțin abstract, în zgomotul de fundal al ploii ce cădea pe acoperiș. Vântul zgâlțâia ferestrele și ușile. M-am uitat la ceas. Era ora 2:30 dimineața. Era ceva normal, deoarece de obicei petreceam jumătate din noapte meditând. Mă simțeam minunat, bine odihnit și plin de energie. În timp ce deasupra casei se auzeau sunete înfundate de tunete, m-am gândit: „Nu cred că m-am proiectat vreodată în timpul unei furtuni...Oare cum este? "

Închizând ochii, m-am cufundat în mine și mi-am adâncit nivelul de conștiință. Când am fost pregătit, mi-am comutat centrul conștiinței în afara trupului, înspre în față. M-am simțit pe mine ca și când aș fi stat la o distanță de câțiva metri de trupul meu, fiind focalizat și centrat asupra acestei noi locații spațiale a conștiinței. Întreg trupul mi-a fost străbătut de vibrații. Energia a început să îmi urce prin stomac și prin piept. Am simțit o puternică senzație de cădere. Am început să mă proiectez. Totul decurgea foarte bine, dar la un moment dat totul s-a oprit. Nedumerit, am stat și m-am întrebat ce se petrecuse - cu ce anume eșuasem? Acest lucru se petrecea destul de des, însă nu l-am înțeles niciodată. De ce ar eșua o ieșire EEC foarte bună din moment ce totul decurgea atât de bine? Eram totuși pe cale să aflu adevărul.

Din perspectiva dublului proiectat
(În simultaneitate cu experiența EEC eșuată a corpului fizic)

Fiind eliberat de corpul fizic, după o ieșire EEC, am plutit într-un mod plăcut prin cameră, vreme de câteva minute la câțiva metri înălțime de la sol. La această distanță, dublul meu din timpul real reflecta bătăile chakra-ei inimii.

Am trecut prin perete și m-am avântat în noaptea furtunoasă. Ce senzație nemaipomenită! Puteam simți, gusta și pipăi picăturile de ploaie care cădeau pe mine în vreme ce pluteam spre grădina din fața casei. Picăturile de ploaie săreau din toate părțile de pe gazonul umed.

Sunetele revigorante, mirosurile și senzațiile de umeazeală, mirosul plantelor, a pământului și al ierbii erau peste tot. Simțurile astrale sunt de câteva ori mai ascuțite decât simțurile fizice.

Experiența acestei nopți ploioase m-a umplut de o energie deosebită a bucuriei. Mă simțeam atât de viu în afara corpului fizic, într-o noapte atât de specială... Ajungând dintr-un salt pe acoperiș, am savurat, privind în jur, vântul și picăturile de ploaie care mă udau din plin.

(Vântul și ploaia nu mi-au mișcat propriu-zis dublul proiectat, însă eu eram extrem de conștient de senzația atingerii acestora de mine.)

Stând pe coșul casei, am privit cum ploaia dansa în șiroaie pe străzile de dedesubtul meu. Deasupra mea, norii gemeau ușor și adeseori tunau și fulgerau, umplându-mă de o energie vibrantă. Chiar în acel moment am simțit cum ceva mă trage din interior. Am știut că acest lucru vine de la corpul meu fizic, ce se afla în camera de dedesubt.

M-am proiectat acolo și mi-am simțit corpul fizic. Dintr-o dată, am simțit scaunul pe care stăteam și am putut auzi din casă ploaia care cădea. Pentru o clipă a fost ca și când m-aș fi aflat înapoi în trupul fizic. Am auzit ticăitul ceasului și pe bătrânul meu Labrador, Blue-Boy, sforăind în timp ce visa în apropiere. Am țâșnit apoi prin grădină și apoi din nou sus pentru a admira norii din apropierea mea. Percepțiile ce proveneau de la corpul meu fizic s-au diminuat odată cu distanța. Când am ajuns înapoi pe acoperiș, furnicăturile acelea și senzația de absorbție au început din nou.

M-am întrebat adeseori despre reacțiile ce au loc între corpul meu fizic și cel proiectat. De multe ori, am simțit ca și când m-aș fi aflat în mai multe locuri în același timp, adeseori mergând dintr-o parte în alta între cele două trupuri. Însă cum este posibil acest lucru? Nu avea nici un sens. Dacă eu mă aflam acolo sus, cum era posibil să fiu în același timp și în altă parte? În mod clar, odată ce am ieșit din corpul fizic, acesta rămânea gol, doar o carcasă vidă - sau nu era așa?

Corpul meu fizic se afla la mai puțin de cinci metri sub mine. Eram intrigat și hotărât să cercetez problema. Pășind pe acoperiș, am văzut toate detaliile acestuia. I-am simțit rezistența și textura și i-am putut simți mirosul.

Corpul fizic și corpul proiectat

Corpul meu fizic se afla în fotoliu, exact în locul în care îl lăsasem. În același timp însă, am devenit conștient de faptul că mă priveam pe mine, pe dublul meu proiectat, din acel scaun, cum coboram prin tavan. Mă vedeam pe mine însumi cum pluteam prin tavan, la fel de bine cum mă vedeam stând în fotoliu – ambele în același timp!

Eu eram cel care stătea în fotoliu, privindu-mi dublul proiectat. Și tot eu eram cel care îmi priveam corpul fizic cum stă așezat în fotoliu.

Eram conștient nu doar de cele două seturi de viziuni, ci și de cele două seturi de gânduri - din ambele părți în același timp. Eram conștient că sunt conștient de ambele seturi de gânduri și de faptul că eram conștient că eram conștient că sunt conștient de ambele seturi de gânduri. A devenit însă și mai complicat. Nu era doar incredibil ceea ce se petrecea, ci asta mă făcea totodată să mă simt rău - în ambele corpuri.

(Până în momentul în care trupul meu fizic și-a văzut dublul proiectat intrând în cameră, nu a fost conștient de faptul că proiecția sa anterioară fusese încununată de succes. Din fericire, în acel moment, corpul meu fizic experimenta vederea în timp real, observând și analizând încăperea prin pleoapele închise. Fără aceasta, poate că nu aș fi descoperit niciodată efectul de fragmentare a minții.)

Dublul meu fizic a fost surprins când m-a văzut - propriul său dublu proiectat, intrând în cameră. În momentul în care ne-am conectat vizual, s-a format o legătură telepatică între noi, iar amintirile au început să curgă în ambele sensuri. Ambele aspecte, cel fizic și cel proiectat, au știut atunci cu exactitate ce s-a petrecut cu fiecare, începând cu momentul separării, când a apărut fenomenul de fragmentare a minții și până acum. Aceasta mi-a oferit/ne-a oferit o experiență unică. Am dobândit două rânduri distincte de amintiri corespondente unei singure perioade de timp, coexistând în mintea mea/în mintea noastră în același timp.

Corpul fizic

Aspectul meu fizic a fost conștient de proiecția indusă și a experimentat simptome puternice specifice ieșirii din corp. Însă acestea au încetat brusc, lăsându-mi corpul fizic să se întrebe ce a mers prost.

Aspectul meu fizic s-a decis să continue cu lucrul energetic și cu anumite experimente de vedere astrală. Era mirat de faptul că se putuse proiecta. S-a simțit greoi și slăbit după tentativa de ieșire EEC aparent eșuată. Însă acest lucru este normal pentru stările profunde modificate de transă, astfel că nu am bănuit nimic neobișnuit.

Eu (aspectul meu fizic) aveam o vedere astrală foarte bună la momentul respectiv și am văzut camera în care mă aflam foarte clar, prin pleoapele închise. Acest lucru era foarte normal pentru ceea ce făceam eu la momentul respectiv, nu am bănuit deloc că ceva extraordinar s-ar fi putut petrece.

Am decis să mă joc puțin cu vederea astrală, în loc să mă adâncesc și mai mult în meditație. Am analizat camera în care mă aflam, comutându-mi treptat punctul de vedere și privind în spatele meu fără a mă mișca fizic(îmi mișcam corpul energetic expansionat - sinele meu perceput la momentul respectiv - în interior, pe sub propria piele). Nu exista niciun fel de senzație de mișcare, deși a fost destul de solicitant să fac acest lucru. Punctul meu de vedere se modifica de parcă mi-aș fi rotit capul(corpul energetic expansionat - dacă ar fi fost treaz - poate câștiga un oarecare grad de libertate în interiorul corpului său fizic). După câteva minute, am resimțit o tensiune deranjantă în corpul meu. Se mai petrecuse de câteva ori în timpul acelei ședințe. Însă la momentul respectiv, am crezut că acest lucru se datora eforturilor mele de a mă roti în interiorul corpului fizic.

Am încercat să îmi extind o parte a corpului prin peretele din spatele meu, pentru a-mi proiecta punctul de vedere pe acolo. Acest lucru nu a funcționat, deși puteam să văd foarte clar peretele din spatele meu. Apoi am simțit o prezență tangibilă în aceeași cameră cu mine. Mi-am rotit privirea înspre în față, la timp pentru a vedea un spirit care cobora în jos dinspre tavan. Am fost surprins, însă am realizat ce se petrecea cu adevărat, în momentul când privirile

noastre s-au întâlnit, a mea și a dublului meu proiectat. Aceasta a dus la crearea unei legături telepatice, vizuală și mentală, și astfel un al doilea set de amintiri mi-a apărut brusc în minte. Această memorie părea că s-ar fi aflat dintotdeauna în mintea mea și era ca și când brusc mi-aș fi amintit-o.

După ce s-a creat legătura între noi, tensiunea aceea neplăcută s-a amplificat. Am început să simt teamă și a apărut o stare de greață. Aceste simptome au fost cauzate de ceea ce eu numesc acum feedback astral.

Corpurile fizic și astral

După ce aspectul meu fizic și dublul său astral s-au conectat, am devenit amândoi conștienți de ambele noastre memorii, începând cu momentul separării noastre inițiale. Odată ce s-au declanșat atât legătura telepatică, cât și feedbackul astral, am început să mă simt slăbit și amețit în ambele corpuri. Inima mea fizică a început să bată nebunește iar acest lucru s-a reflectat în dublul meu proiectat. Experimentam în simultaneitate două rânduri distincte de viziuni, de gânduri și de sentimente. Acestea se reflectau în ambele sensuri și se completau.

(Feedbackul astral va compune orice emoție sau energie care este suficient de puternică pentru a cauza o suprapunere de percepție în aspectele fizic și proiectat, în timpul unei experiențe EEC. Acesta poate de asemenea să apară din teamă sau datorită energiei sexuale. Această experiență a fost, dincolo de disconfortul apărut, fascinantă. Și de asemenea, a fost foarte pertinentă. Această primă experiență totală de fragmentare a minții, mi-a oferit răspunsurile la multe întrebări legate de fenomenul EEC. Doar pentru faptul că dublul meu proiectat era în afara corpului, de ce trebuia ca mintea mea fizică să înceteze să mai gândească și să mai existe? De ce ar trebui ca trupul să fie lăsat gol? Acum dețin dovezi obținute prin experiență directă despre faptul că mintea se împarte în două sau mai multe aspecte independente în timpul experiențelor EEC.)

Dublul meu proiectat se mișca cu dificultate, analizându-și corpul fizic așezat pe scaun. Aspectul meu fizic mă privea de asemenea și făcea același lucru. Acest lucru a fost destul de solicitant pentru mine/

pentru noi. Starea de ameţeală şi presiunea creşteau în mod constant. Nivelul stării mele de transă a început să scadă la începutul legăturii noastre telepatice iar corpul meu fizic a fost cuprins de paralizie.

Mi-am păstrat calmul, însă mintea mea (minţile mele) se simţeau ca şi când ar fi fost întinse până dincolo de limitele cu care fuseseră proiectate. Am început să mă tem că dacă voi continua, voi leşina sau chiar voi muri.

Deoarece dublul meu proiectat era singurul care se putea mişca şi din moment ce acest aspect era în totalitate conştient de pericolul în care ne aflam amândoi, el/eu am rupt legătura şi am plecat din casă. Feedbackul s-a mai diminuat în momentul când aspectul meu proiectat a părăsit încăperea. În acel moment am pierdut contactul. Starea de ameţeală s-a mai diminuat iar eu m-am simţit curând din nou normal.

Dublul proiectat - Aceeaşi perioadă de timp

Mă simţeam slăbit şi mă mişcam cu dificultate, ca şi când aş fi mers printr-o mlaştină. M-am luptat să mă mişc în timp ce încercam să observ ce se petrecea. Aveam puţină energie şi mă simţeam ameţit. M-am îndepărtat cu greutate de corpul fizic. Am simţit ca şi cum o mare forţă mă trăgea din spate pe măsură ce m-am întors şi m-am forţat să trec prin perete. Presiunea s-a diminuat după ce am părăsit casa.

Am zburat departe şi m-am bucurat din nou de furtună, căpătând forţe proaspete. Am urmat de aproape şoseaua umedă, privind picăturile grele de ploaie cum dansau pe drum. Am reflectat la implicaţiile a ceea ce tocmai se petrecuse. Probabil că aspectul meu fizic mă vroia în scurt timp înapoi. Ştiam că dacă aş fi fost eu, aşa aş fi vrut, şi chiar eram eu. În această notă destul de derutantă, am zburat înapoi în casă la corpul meu fizic care mă aştepta.

Corpul fizic

Odată ce dublul proiectat s-a îndepărtat, starea de ameţeală s-a diminuat rapid însă eu tot mă simţeam slăbit, iar inima îmi bătea neregulat. Încă mă simţeam greu şi parţial paralizat. Mi-am imaginat că dublul meu proiectat se va întoarce în curând. Ştiam că aşa aş fi

făcut dacă aş fi fost eu, ceea ce era şi cazul - eram tot eu. M-am relaxat, având încredere în mine şi mi-am golit mintea pentru a uşura astfel reîntoarcerea.

Astral plus fizic

Dublul meu proiectat s-a întors la câteva minute după ce a plecat, strecurându-se în linişte prin perete. Aspectul meu fizic a devenit conştient de întoarcerea dublului său proiectat prin intermediul tensiunii şi a prezenţei apărute. Câteva secunde mai târziu, aspectul meu fizic a simţit un flux de energie vibrant ascendent de-a lungul picioarelor şi al toracelui, şi astfel dublul său proiectat s-a reintegrat. Golurile din amintirile mele, începând cu momentul în care cele două aspecte ale mele au fost împreună ultima dată, au dispărut. Îmi amintesc acum întreaga experienţă din ambele perspective, de la început şi până la sfârşit.

Punctul de separare

Prima experienţă de fragmentare a minţii ce a fost redată mai sus, precum şi numeroasele experimente pe care le-am făcut de atunci, demonstrează faptul că, atunci când dublul proiectat pleacă din corpul fizic, acesta conţine în el o copie a tuturor amintirilor până în momentul când se produce efectul de fragmentare a minţii. Începând cu acel moment, dublul proiectat înregistrează în mod separat propriile amintiri ale experienţelor sale.

Corpul fizic continuă să înregistreze, după separare, propriul set de amintiri - amintiri ale unei existenţe ce continuă în corpul fizic/mintea fizică după o ieşire EEC aparent eşuată. Corpul fizic nu are un contact ulterior separării cu dublul său proiectat, cu excepţia unor suprapuneri ocazionale de percepţie.

Când se produce efectul de fragmentare a minţii, legătura dintre corpul fizic/minte/creier şi dublul lor proiectat se sfârşeşte brusc. Mulţi dintre cei care se proiectează aud efectiv un „click" în momentul separării. Acesta ar putea fi un simptom al unui eveniment de fragmentare a minţii ce este pe cale să se producă. Şi eu aud adeseori acest sunet, dar nu întotdeauna.

Atât aspectul fizic cât şi cel proiectat continuă să îşi înregistreze în

mod separat amintirile, în două fluxuri complete. Dacă descărcarea amintirilor din umbră ale dublului proiectat într-un nivel accesibil al memoriei eșuează, corpul fizic/ mintea fizică nu au cum să știe nici măcar dacă proiecția s-a produs. Doar amintirile aspectului corpului fizic/minții fizice vor mai putea fi atunci accesate sau eventual o ieșire EEC eșuată. Aceasta este ceea ce se produce de obicei atunci când sunt experimentate simptomele de ieșire EEC, dar fără o experiență EEC evidentă.

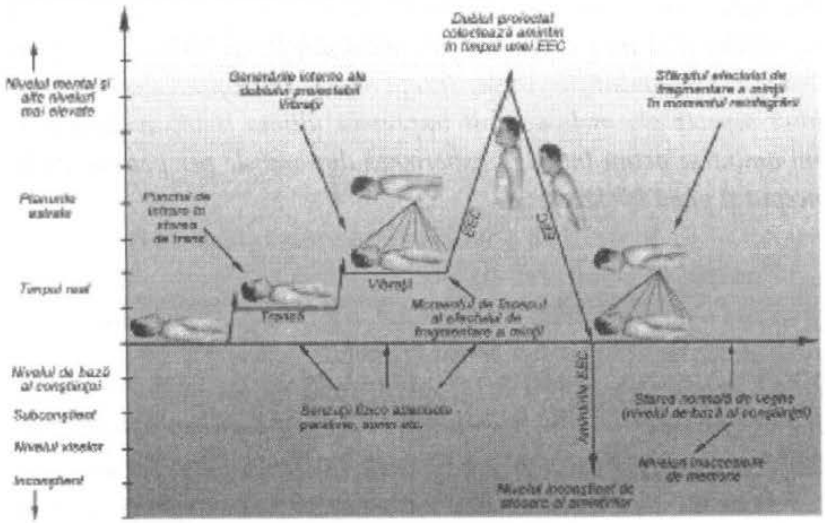


Figura 3. Fluxuri de memorie duale în cadrul efectului de fragmentare a minții, din momentul separării și până la reintegrare, ilustrând descărcarea eșuată a amintirilor.

După reintegrare, cel mai puternic set de amintiri corespondent oricărei perioade de timp date - de obicei gândurile și visele corpului fizic/minții fizice - devine fluxul de amintiri la care avem acces. Acest lucru se datorează faptului că amintirile corpului fizic/minții fizice sunt de obicei înregistrate de către minte/creier în momentul când acestea apar. Acest aspect face ca accesarea memoriei din umbră să fie în mod firesc dificilă.

Dacă dublul proiectat nu reușește să își imprime amintirile în corpul fizic/mintea fizică în timpul reintegrării, aceste amintiri vor fi pierdute. Ele s-ar putea înregistra în inconștient sau într-o memorie inaccesibilă. Trebuie să aveți în vedere că sinele vostru superior filtrează din oficiu aproape toate visele și experiențele voastre EEC, pentru a vă menține ancorați în realitatea fizică. Cu toate acestea, pierderea definitivă a amintirilor din umbră este puțin probabil să se producă, dacă aspectul fizic și cel proiectat lucrează împreună înainte, în timpul și după o experiență EEC. Din acest motiv, eu sfătuiesc oamenii să realizeze experiențe EEC foarte scurte, deoarece astfel cresc șansele de a avea succes. Dacă amintirile din umbră nu pot fi accesate, este ca și cum experiența EEC nu s-ar fi petrecut niciodată.

Feedbackul astral

Așa cum arată experiența de fragmentare a minții descrisă anterior, feedbackul astral poate apărea dacă trupul fizic/mintea fizică se conectează în timpul unei experiențe EEC direct cu propriul său dublu proiectat în timpul real. Feedbackul astral este un fenomen energetic telepatic puternic. Acesta se petrece numai atunci când, atât aspectul fizic, cât și cel proiectat sunt conștiente și focalizate unul asupra celuilalt în același timp. Feedbackul astral poate fi evitat dacă nu ne privim de foarte aproape aspectul fizic sau cel proiectat în timpul unei experiențe EEC. Acesta poate fi întrerupt de îndepărtarea dublului proiectat sau de reintegrarea în corpul fizic/mintea fizică. Un aspect pozitiv al feedbackului astral este salvarea amintirilor care se produce în corpul fizic/mintea fizică.

Fragmentarea minții și succesul în experiementarea experiențelor EEC

De-a lungul anilor, am analizat numeroase experiențe „aproape" de tip EEC ale unor oameni care păreau să facă totul ca la carte. Cu toate acestea, aceștia nu reușeau să realizeze ieșirea EEC. Totul decurge foarte bine, până în momentul separării. Apoi, ei experimentau

senzații de cădere sau de plutire, senzații de bătăi rapide în zona inimii, vibrații, flux de energie în zona toracelui iar apoi începeau să se separe. Apoi totul se oprea brusc și toate simptomele de ieșire EEC încetau, lăsându-i greoi și obosiți.

Majoritatea oamenilor sunt atât de obosiți în urma unor astfel de încercări de ieșire eșuate, încât merg pur și simplu la culcare. Ei cred că au dat din nou greș. Vă sună cunoscut? Însă în majoritatea cazurilor, proiecția a fost încununată de succes. În timpul unei experiențe de tip EEC induse, fragmentarea minții maschează succesul făcându-l să fie perceput ca eșec. Acest fapt se petrece deoarece cei care se proiectează sunt în continuare conștienți în corpul lor fizic/mintea lor fizică în timpul unei experiențe EEC. Amintirile corpului fizic/ minții fizice referitoare la fragmentarea minții maschează în mod complet experiența EEC.

Adormirea profundă după o experiență de ieșire EEC eșuată asigură pierderea definitivă a amintirilor EEC. Un somn ușor nu va cauza la fel de multe probleme, cât timp experiența EEC este foarte scurtă iar dublul proiectat își face o întoarcere puternică. Reintegrarea trebuie să fie suficient de puternică pentru a șoca trupul fizic/mintea fizică ce sunt încă treze. Somnul profund refuză reintegrarea și izolează afară dublul proiectat. Dublul proiectat trebuie să intre întotdeauna înapoi înainte ca trupul fizic/mintea fizică să adoarmă. Menționez din nou, propuneți-vă să experimentați EEC scurte pentru a maximiza astfel șansele de reamintire și de succes. Treizeci de secunde în afara corpului și reveniți înapoi după o ieșire reușită din trup.

Somnul profund face ca trupul fizic/mintea fizică să fie incapabile să răspundă senzațiilor energetice specifice de furnicături care sunt cauzate de întoarcerea dublului proiectat. Corpul fizic/mintea fizică trebuie, fie să adoarmă, fie să intre în starea de „minte trează și corp adormit" pentru ca astfel să se poată produce o experiență EEC. Reversul se aplică de asemenea, iar reintegrarea presupune ca trupul fizic/mintea fizică să fie capabile, fie să se trezească, fie să fie în curs de trezire.

Senzațiile energetice cauzate de întoarcerea dublului proiectat sunt distincte și remarcabile - dacă știi ce reprezintă și ești suficient de treaz ca să le simți. Un corp fizic ușor adormit și o minte care baleiază între somn și veghe reprezintă condiția ideală pentru reintegrarea și amintirea experienței EEC.

Ignorarea proceselor subtile implicate într-o EEC fac ca acest gen de experiențe să fie atât de dificil de obținut. Colaborând și folosindu-ne de fenomenul de fragmentare a minții ne vom asigura reușita experiențelor de tip EEC încununate de succes. În majoritatea cazurilor, nu lipsa unei tehnici adecvate de proiecție sau lipsa talentului sunt cele care cauzează eșecul, ci însuși efectul de fragmentare a minții. Acesta contracarează procesul natural de învățare.

O experiență EEC încununată de succes nu revelează fragmentarea minții, deoarece noi ne amintim un singur flux de memorie. Una din laturile fragmentării minții, fizice sau astrale, este de obicei dominantă. Fragmentarea minții se produce de fiecare dată, dar de obicei, din această cauză, ea trece neobservată. Rezultatul final, fie al unei ieșiri EEC eșuate, fie al unei ieșiri EEC încununate de succes reprezintă o singură amintire, aparent indisolubilă - un singur flux de memorie pentru o singură perioadă de timp.

Proiecții mixate și amintiri din vis

Fragmentarea minții presupune trei aspecte (sau copii) de bază ale minții, care funcționează în mod simultan și independent: cel din vis, cel fizic și cel astral.

Înțelegerea acestui aspect aruncă o nouă lumină asupra multor problematici legate de vise și de experiențe de tip EEC. Este logic că dacă avem disponibile mai multe seturi de amintiri pentru o singură perioadă de timp, cel mai puternic set (sau cele mai puternice părți) vor forma memoria dominantă la care vom avea acces. Memoria finală poate proveni din oricare din aceste trei surse sau poate fi o memorie compusă alcătuită din fragmente solide.

1. Corpul din vis/mintea din vis - Primul flux de memorie

2. Corpul fizic/mintea fizică - Al doilea flux de memorie
3. Corpul proiectat/mintea proiectată - Al treilea flux de memorie

Informațiile prezentate anterior ilustrează trei fluxuri separate de memorie care sunt înregistrate simultan pentru o singură perioadă de timp pe parcursul unei experiențe EEC. Acestea sunt înregistrate de trei copii identice ale aceleiași minți care există în mod independent pe trei nivele diferite.

Corpul energetic expansionat (care este conținut de corpul fizic/mintea fizică) stochează cu mai multă ușurință amintirile decât corpul/mintea din vis și corpul/mintea astrale. Acesta este unul dintre motivele principale pentru care evocarea EEC eșuează - ceea ce înseamnă ieșire de tip EEC eșuată. În timpul stărilor modificate de conștiință (al stărilor de transă) centrul conștiinței raționale comută pe corpul energetic expansionat/mintea energetică, în timp ce corpul fizic adoarme. Totuși, dacă mintea conștientă rămâne trează în această stare (starea de „minte trează și corp adormit"), ea înregistrează un set de amintiri puternice și adeseori dominante. Datorită relației sale strânse cu corpul fizic/mintea fizică, amintirile acesteia au șanse mult mai mari decât cele ale contrapărților sale, pentru a fi accesate.

Fragmentarea minții la un nivel mai înalt

Corpurile subtile mai înalte decât nivelul astral al timpului real ar putea implica fragmentări similare ale minții, față de ceea ce se petrece cu aspectele de vis, fizice și astrale. Totuși, cu cât ne îndepărtăm mai mult de universul fizic, cu atât mai abstracte și mai complicate devin lucrurile. Avem suficient de multe date pentru a lua în considerare acum toate aspectele legate de fragmentarea minții. Aici sunt descărcate în final toate amintirile din umbră, adică în corpul fizic/mintea fizică. Astfel că este mai important să avem înțelegerea acestor aspecte decât să ne dăm cu părerea despre ce s-ar putea petrece la niveluri mai înalte.

Capitolul 4
Vederea astrală

Nimic nu este simplu în ceea ce privește experiențele EEC care suportă multiple variații subtile. Acest capitol evidențiază o variație care se poate regăsi undeva între proiecție și vedere nonfizică (clarviziune). Vederea astrală se află în strânsă legătură cu alte forme de vedere spirituală, nonfizică, cum ar fi clarviziunea, vederea aurelor, precum și vederea la 360 de grade. Principiile sunt aceleași. Toate presupun vederea cu ajutorul ochiului minții și al chakra-ei din mijlocul frunții (cel de-al treilea ochi). Chakra din mijlocul frunții funcționează în toate corpurile subtile, inclusiv în dublul proiectat, prin intermediul corzilor de conectare.

Vederea astrală din timpul real, din corpul interior este o capacitate a corpului subtil care permite celor care se proiectează să vadă prin pleoapele închise sau prin cuvertura patului. Acest fenomen este des întâlnit în fazele incipiente ale experiențelor EEC, precum și în timpul episoadelor de paralizie. El poate de asemenea să apară în perioada de dinaintea somnului și în timpul stărilor modificate de meditație. Starea de „minte trează și corp adormit" provoacă generarea internă a corpului energetic expansionat și a dublului astral proiectabil. Acest corp subtil este ferm proiectat în corpul fizic, însă poate de asemenea să dezvolte capacități de vedere astrală, precum și capacități specifice timpului real, în timp ce o experiență EEC este în desfășurare. Acest fenomen se poate produce și în timpul episoadelor de paralizie conștientă, care implică prezența unei experiențe EEC în desfășurare.

Calitatea acestor capacități variază. Mulți oameni, în timp ce experimentează vederea astrală în timp real în corp, nu își dau seama că ochii lor fizici sunt închiși la momentul respective, ori că văd prin plapuma de pe pat sau că văd în spatele lor.

Proiecția la distanță

Proiecția la distanță reprezintă un gen neobișnuit de experiență EEC care permite perceperea efectului de fragmentare a minții. Un punct cheie al conștiinței se proiectează în afara corpului, în vreme ce corpul fizic/mintea fizică rămân parțial conștiente, fără ca, aparent, o ieșire de tip EEC să se producă. Acest lucru se poate petrece în mod spontan pentru a trezi persoanele extrem de obosite, însă poate de asemenea să apară în timpul stărilor profunde de meditație de tipul „minte trează și corp adormit". Cei care realizează în mod accidental proiecții la distanță sunt întotdeauna extrem de obosiți și se află pe muchia dintre starea de veghe și cea de somn, forțându-se să rămână treji.

Persoanele extrem de obosite au brusc viziuni ale unor scene din alt loc, ca și când le-ar vedea cu proprii ochi. De cele mai multe ori este vorba despre locații din timpul real aflate în apropierea locației celor care se proiectează. Cei care se proiectează la distanță au de obicei capacitatea de a vedea pe o rază de 360 de grade în locul respectiv. De asemenea, ei nu sunt de obicei conștienți că au unul din corpuri în locul în care se proiectează. De asemenea, au o influență limitată asupra mișcărilor „ochiului" lor care vede la distanță, în cazul în care acestea există.

Proiecția la distanță se produce atunci când corpul fizic/mintea fizică sunt treze și funcționale, chiar dacă într-o măsură foarte mică. Corpul fizic este încă în stare să realizeze un minim de mișcări, chiar să stea în picioare sau să meargă, însă este nevoie de eforturi considerabile pentru aceste lucruri. Persoanele aflate în această stare sunt capabile să comenteze în timp real ceea ce se petrece.

Proiecțiile la distanță sunt mai puțin asociate cu experiențele EEC. Acestea sunt cauzate de proiecția unor versiuni mai puțin puternice ale dublului timpului real, cu un efect de fragmentare a minții care abia dacă apare. O versiune mai slabă a dublului timpului real se proiectează sau, mai bine spus, este scoasă afară dintr-un corp fizic/minte fizică, ce sunt mult prea obosite, astfel că, la propriu vorbind, nu se mai pot menține împreună una cu alta.

Dublul proiectat la distanță va răspunde stângaci voinței celui care se proiectează, în funcție de eforturile pe care acesta le face. Dacă este lăsat singur, aspectul proiectat la distanță va continua să se miște conform propriei sale voințe. Acest ultim factor indică faptul că aspectul celui proiectat la distanță deține o copie independentă a minții.

Efectul de fragmentare a minții este evident în acest caz. Oamenii care experimentează acest lucru se vor percepe adeseori pe ei înșiși ca existând în două locații simultan. Niciunul dintre aspecte nu pare să fie conștient de gândurile celuilalt aspect, astfel că nu apare niciun fel de feedback astral. Această experiență este clasată ca fiind EEC, chiar dacă cei care se proiectează sunt în continuare conștienți de aspectele lor fizice. Ceea ce urmează este o experiență tipică de proiecție cu vedere la distanță:

„Este târziu iar eu sunt extrem de obosit. Sunt deja două nopți de când nu am dormit. Ochii mă ustură și îi simt grei. Trebuie să îi forțez pentru a rămâne treaz. În cameră este întuneric, cu excepția unei raze a lunii care intră printr-un geam. Pot distinge vag formele pieselor de mobilier din jurul meu. Corpul meu este greoi și abia îmi simt picioarele. Experimentez senzații de furnicături în oase atunci când încerc să mișc orice parte a corpului. Ochii mi se închid pentru scurt timp și dintr-o dată devin conștient de faptul că văd o locație de la distanță, ca și când m-aș afla efectiv acolo. Aspectul meu vizual proiectat acolo plutește de-a lungul drumului de lângă casa mea.

Pot vedea în același timp în toate direcțiile. Sunt în continuare conștient că îl ascult pe prietenul meu vorbind și pe mine mormăindu-i niște răspunsuri scurte. Pot în continuare să vorbesc și să îmi mișc corpul fizic. Dacă mă adun, respirând adânc și focalizându-mi atenția înapoi în încăpere și asupra conversației, viziunea de la distanță, precum și cea a încăperii respective alternează. De fiecare dată când acest lucru se petrece, experimentez un sentiment de gol în stomac și în piept, ca atunci când te afli într-un avion care întâlnește un gol de aer. Se simte exact la fel ca atunci când are loc o ieșire EEC.

Pot să mențin această viziune la distanță dacă mă relaxez și dacă

mă focalizez în continuare cu ochii închiși, însă văd de asemenea aceeași imagine, suprapusă peste întuneric, dacă ochii mi se deschid. Imaginea de la distanță corespunde exact cu ceea ce aș vedea dacă m-aș proiecta efectiv în timpul real. Nu sunt cu adevărat acolo, însă pot vedea ce este acolo, de aici. Dacă mă adâncesc puțin prea mult în somn, simt cum comut cu și mai multă fermitate către locația de la distanță, în interiorul corpului meu din timpul real. Atunci când se petrece aceasta, mintea mea mă însoțește, iar eu sunt mai mult prezent acolo. Revin înapoi în corpul fizic de fiecare dată când prietenul meu mă atinge pe braț pentru a-mi capta atenția.

În timp ce mă focalizez asupra aspectului proiectat, din când în când mă simt ca și când aș fi conectat la o cameră de luat vederi, iar ochii mei fizici recepționează imaginile de acolo. Aspectul meu proiectat la distanță este greu de controlat, dar nu imposibil de influențat. Cu cât mă apropii mai mult de starea de somn, cu atât mai mare devine această influență."

Acest gen de experiență se petrece de obicei spontan, dar am reușit uneori să o recreez în mod deliberat. Dacă nu sunt împreună cu altă persoană care să mă ajute să rămân treaz, de obicei comut destul de rapid pe proiecția respectivă la distanță. Apoi aceasta se transformă într-o experiență EEC în timpul real, însă fără simptomele specifice de ieșire EEC. Aceasta este o stare destul de precară și de dificil de păstrat pentru orice perioadă de timp, oricât de scurtă, chiar și cu ajutor.

În cadrul proiecțiilor mele, nu am experimentat niciodată paralizie totală conștientă, ci doar o neîndemânare la nivel fizic, precum și o oarecare stângăcie. Am fost întotdeauna capabil să vorbesc, să gândesc, să îmi mișc corpul fizic, chiar dacă destul de stângaci.

Slăbiciunea ambelor corpuri este cauzată de energia și conștiința unei singure persoane ce este împărțită în două direcții, între corpul fizic/mintea fizică și dublul său proiectat. Aceasta este cauza principală a paraliziei conștiente. Însă, în acest caz, proiecția slabă la distanță nu consumă suficient de multă energie și resurse ale

conștiinței pentru a provoca paralizia. Iar corpul fizic/mintea fizică nu consumă suficient de mult pentru a paraliza dublul proiectat.

În cazul în care corpul fizic adoarme chiar și pentru o secundă sau două în această stare de oboseală extremă, apare o ieșire de proiecție. Fragmentarea minții este destul de evidentă în acest caz, când conștiința este prezentă atât în corpul fizic/mintea fizică, cât și în dublul său proiectat, în același timp. Fiecare din acestea acționează în mod independent, corpul fizic/mintea fizică recepționând legătura vizuală de la distanță. Centrul conștiinței care baleiază între cele două aspecte arată o legătură directă între acestea două.

Acest gen de experiență implică ideea conform căreia copia originală a conștiinței corpului fizic/minții fizice nu părăsește niciodată corpul fizic câtă vreme acesta este în viață. Acesta este strâns conectat cu aspectul proiectat, însă nu părăsește efectiv corpul fizic/mintea fizică în timpul experienței EEC.

Proiecția la distanță implică ideea conform căreia o experiență EEC se poate produce în timpul unei meditații sau a oricărui alt gen de relaxare profundă. Mintea corpului fizic poate fi conștientă, dar dacă acesta adoarme, experiența EEC se poate produce oricând. Acest lucru se poate produce uneori spontan în timpul unei meditații.

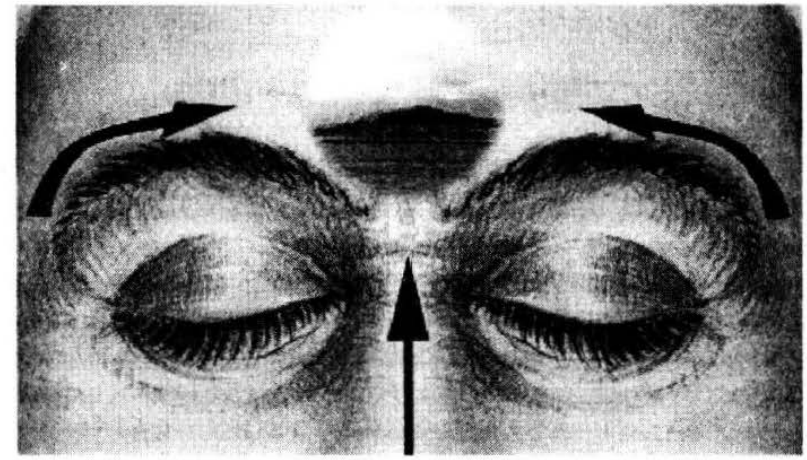


Figura 4. Ochi obosiți care indică acțiune, arătând efectul la nivelul centrului energetic dintre sprâncene (al treilea ochi).

Un alt factor important în proiecția la distanță este efortul mental necesar pentru a forța ochii obosiți să rămână deschiși. Această acțiune focalizează conștiința corpului în zona ochilor și în zona dintre sprâncene, cu o acțiune consecventă de ridicare a corpului. Centrul energetic dintre sprâncene (cel de-al treilea ochi) se găsește în aceeași zonă. Aceste acțiuni ale conștiinței corpului stimulează destul de intens centrul dintre sprâncene. Un centru dintre sprâncene activ (bine dinamizat) mărește considerabil receptarea energetică vizuală și contribuie la realizarea fenomenului de proiecție vizuală la distanță.

Capitolul 5
Starea de paralizie conștientă a corpului fizic

Un alt fenomen legat de experiențele EEC care necesită să fie analizat este acela când anumite persoane se trezesc ca și paralizate. Acest fenomen de paralizie reprezintă de fapt o complicație a conștiinței, ce comportă mai multe fațete. Acest fenomen mai poartă numele de paralizie în timpul somnului și este un fenomen legat de cele mai multe ori de perioada de somn: vă treziți paralizați ori paralizați dintr-o dată în momentul când încercați să vă relaxați sau încercați să adormiți. Majoritatea oamenilor experimentează acest gen de fenomen la un moment dat în timpul vieții lor. Acest lucru poate fi terifiant, deoarece cauzele pentru care el se petrece rămân necunoscute. Paralizia din momentul trezirii este un simptom asociat cu experiențele extracorporale. Cei care se proiectează în mod natural experimentează astfel de episoade de paralizie de-a lungul vieții lor. Eu m-am confruntat cu acest fenomen toată copilăria și adolescența, până în jurul vârstei de douăzeci de ani. Aceste episoade au început să se rărească după ce am început să îmi induc experiențe extracorporale, în jurul vârstei de douăzeci de ani. Ocazional, mai apar și astăzi. Acest gen de paralizie care ne trezește din somn poate face subiectul unei dezbateri complexe și al unor discuții ample.

Disocierea în timpul somnului: Explicația științifică general acceptată este aceea conform căreia creierul se disociază în timpul somnului de corpul fizic căruia îi aparține, pentru a-l împiedica să acționeze conform cu ceea ce el visează și astfel să se rănească. Paralizia aceasta se presupune că apare în momentul când mintea se trezește în mod accidental în interiorul corpului său disociat adormit. Această explicație are o oarecare logică, însă nu este în totalitate satisfăcătoare.

Intrarea în starea de „minte trează și corp adormit" (starea de transă) se face cu anumite simptome de disociere. Cu cât starea de transă atinsă este mai profundă, cu atât mai dificilă devine mișcarea. Acest tip de disociere se instalează treptat, pe parcursul a mai multe minute. Pe de altă parte, paralizia poate apărea într-o secundă și adeseori ea se petrece în timp ce persoanele în cauză sunt încă treze. Paralizia din starea de veghe este totală iar mișcările nu sunt posibile, nici măcar cele de clipire sau de înghițire.

Experiențe EEC spontane: Explicația cea mai logică este aceea că acest gen de paralizie este cauzată de experiențe EEC spontane. Episoadele de paralizie, de cele mai multe ori, nu sunt însoțite de senzații de ieșire tip EEC demne de menționat. Fără niciun motiv aparent, oameni care sunt încă în starea de veghe, se trezesc brusc paralizați în timp ce se relaxează sau încearcă să adoarmă. Paralizia poate să dureze câteva minute. În cel mai bun caz, ea este deranjantă, iar în cel mai rău caz este terifiantă.

Mulți oameni pot detecta începutul acestui fenomen, cu condiția să fie suficient de alerți la momentul respectiv. Există o senzație specifică, precum cea de scufundare, chiar înainte de instalarea acestui fenomen. În vreme ce acest sentiment de scufundare face parte din simptomele legate de proiecții, el este de obicei singurul legat de fenomenul ieșirilor EEC.

Așa că, ne întrebăm, de ce nu există niciun fel de senzații specifice de ieșire tipică EEC în timpul acestor episoade de paralizie? Răspunsul logic este acela că proiecția spontană naturală s-a produs deja, iar simptomele de ieșire EEC nu au fost observate datorită vitezei de ieșire EEC. Acest aspect este strâns legat de senzația de cădere pe care mulți oameni o resimt în timp ce încearcă să adoarmă.

Ei simt brusc o senzație de cădere și din reflex se apucă strâns de pat. Aceasta este o experiență EEC în miniatură. Dacă aceste persoane reacționează cu întârziere în apucarea strânsă a patului, se va produce fenomenul de paralizie.

Unii oameni pretind că reușesc să convertească această paralizie într-o experiență EEC, folosind tehnici specifice de ieșire din corp. Totuși, în practică, acest lucru nu funcționează și majoritatea oamenilor se tem să facă aceasta. Ei vor doar să se oprească. Cei care urmăresc totuși să realizeze această conversie, eșuează. De obiecei rămân întinși în pat, paralizați și așteaptă ca experiența să se încheie sau adorm.

Dacă această paralizie este cauzată de o experiență EEC în desfășurare, atunci, în mod logic, este imposibil să mai avem o a doua EEC în același timp. Acest fapt ar putea conta pentru rata mare de eșecuri în cazul tentativelor de conversie.

Dacă un episod de paralizie de acest gen nu are niciun fel de simptome de ieșire din corp, însă este convertit ulterior într-o EEC, eu sunt de părere că dublul proiectat s-a întors si apoi s-a proiectat imediat din nou în afara corpului. Însă de data aceasta urmează o experiență EEC normală. Amintirile legate de prima ieșire (cauza episodului de paralizie) nu sunt descărcate în corpul fizic/mintea fizică/creier. Nu există niciun fel de urmă a ceea ce a cauzat paralizia respectivă.

Experiențele EEC spontane și acest gen de paralizie par să fie două fețe diferite ale aceleiași monede. Uneori, experiențele EEC spontane care se petrec, pot fi amintite. Alteori, apare această paralizia și ne-o amintim. Diferențele în cazul acestor experiențe par să fie cauzate de efectul de fragmentare a minții. Numai o anumită latură a unei experiențe spontane este memorată de obicei. Amintirile legate de EEC sunt de obicei pierdute, datorită entuziasmului sau a fricii care este experimentată de către corpul fizic/mintea fizică. Aceasta sedimentează în memorie varianta corpului fizic/minții fizice.

În timpul experiențelor EEC, este disponibilă atât energia cât și conștiința. Atunci când dublul proiectat este activ, el antrenează corpul fizic/mintea fizică - și invers. Aceasta este cea mai probabilă cauză a episoadelor de paralizie.

Frica și groaza însoțesc de obicei această paralizie, uneori cu un sentiment tangibil al unei prezențe care vine dintr-o anumită direcție. Frica este declanșată de această paralizie, este cuprinsă între corpul fizic/mintea fizică și dublul său proiectat. Acest feedback poate fi puternic în timpul experiențelor EEC în timp real.

Alți factori legați de acest fenomen

Corpul fizic/mintea fizică nu au suficientă vitalitate pentru a anima trupul fizic în timp ce o experiență EEC este în desfășurare. Pentru a obține aceasta, este necesar să apară un oarecare nivel de reintegrare. Excepția o constituie tipul de proiecție vizuală la distanță, caz în care energia pare să se împartă sau să navigheze între aspectele fizic și cel proiectat, afectându-le pe ambele.

Ieșirea timpurie din corp, în cazul EEC, este de obicei însoțită de senzații puternice, printre care menționăm vibrații rapide, bătăi puternice ale inimii, senzație de cădere și alte senzații ale corpului energetic. Intensitatea acestora scade de obicei în cazul proiecțiilor consecutive. Tentativele EEC de ieșire din corp presupun o mare activitate a chakra-ei primare și o intensă mișcare energetică. Aceasta duce la o dezvoltare a corpului energetic și diminuează treptat senzațiile de ieșire EEC.

Următoarele două cazuri explică alte două tipuri de paralizie, în special cele în care sunt implicate sentimentul de frică și cel al unei alte prezențe. Ambele relatări implică un feedback emoțional între corpul fizic/mintea fizică și dublul său proiectat.

Paralizia și corpul fizic/mintea fizică: Mintea se trezește în interiorul corpului fizic paralizat. Este posibil sau nu să fi experimentat senzații de ieșire EEC. Persoana respectivă s-a trezit dintr-un motiv foarte bun: ceva i-a speriat foarte tare dublul proiectat! Însă corpul fizic/mintea fizică nu are cum să știe acest lucru sau faptul că este foarte probabil ca o experiență EEC să fie în desfășurare. El doar se trezește speriat și paralizat, simțind o altă prezență în cameră. Nu se poate mișca pentru a vedea cine este.

Corpul fizic/mintea fizică nu poate nici măcar să clipească sau să înghită. Nivelul său de frică crește în mod constant. Se luptă pentru a se elibera. Această frică avansează prin intermediul corzilor energetice de conectare, până la dublul său proiectat.

Dublul proiectat simte un val de teamă. Această teamă nu are o cauză sau o sursă evidentă, însă este receptată ca venind dintr-o direcție clară (dinspre corpul fizic, deși dublul proiectat nu știe aceasta). Dublul proiectat simte o presiune grea care îl trage. (Această presiune vine dinspre contrapartea sa fizică, care se luptă cu paralizia). Această luptă are efectul de a dezarma și de a trage dublul proiectat înapoi în corpul său fizic. Dublul proiectat nu știe ce anume cauzează această forță de tragere. Este speriat și luptă și el cu toate forțele pe care le are.

Frica se amplifică rapid în ambele părți (feedback emoțional), deoarece ambele aspecte hrănesc și alcătuiesc această problemă. Ambele laturi ale diviziunii - corpul fizic/mintea fizică și dublul său proiectat - sunt îngrozite. Fiecare resimte o prezență care îl îngrozește ce vine dintr-o anumită direcție - vine de la unul spre celălalt - însă niciuna din cele două părți nu știe aceasta. Această luptă continuă până când corpul fizic/mintea fizică reușesc să târască înapoi dublul proiectat care este foarte speriat (ceea ce se și petrece de obicei), ori până când partea fizică leșină și adoarme la loc.

Paralizia și dublul proiectat: Scenariul care urmează este în strânsă legătură cu feedbackul emoțional, însă în acest caz este vorba despre un conflict între mintea care visează și dublul său proiectat.

Dublul proiectat plutește liniștit în zona timpului real, când brusc se sperie. El vede cum niște umbre se mișcă în întuneric. Imaginația îi joacă feste, iar lui i se pare că vede cum se conturează o formă monstruoasă. Îngheață de frică, neștiind exact despre ce este vorba și ce ar trebui să facă. Se întoarce pentru a-și lua zborul, însă dintr-o dată vede în spatele lui o formă rigidă înfricoșătoare (din direcția corpului său fizic și a minții care visează). O forță irezistibilă începe să îl tragă înapoi. Încearcă în zadar să scape, însă dintr-o dată se simte slab, ca și când viața ar începe să-i fie scursă din corp. Acum se simte ca prins în capcană și îi vine foarte greu să se miște.

La începutul acestui episod, mintea care visează simte valul de frică inițial care vine dinspre dublul său proiectat, însă nu știe ce se petrece. În acest punct, starea fluidă de vis începe să se modifice și să ia în considerare anumite variante sinistre. Mintea care visează nu se trezește în interiorul corpului fizic/minții fizice. Ea experimentează acum o versiune în vis a stării de paralizie. Frica începe să se amplifice

gradat, ca și când s-ar pregăti să irumpă.

Dublul proiectat se simte ca prins într-o capcană, speriat de o forță puternică nevăzută. Acum, atât de slăbit încât abia se mai poate mișca, nu mai face decât să bântuie. Indiferent cât de mult ar încerca, nu poate rupe corzile capcanei în care este prins. Frica se amplifică și mai mult, iar dublul proiectat se luptă în zadar, pierzându-și și mai mult forțele. Sentimentul de groază se tranformă în teroare. Acum nu se mai poate mișca deloc.

Prezența înfricoșătoare din spatele său se apropie și mai mult, trăgându-l spre ea cu o forță de fier. Monstrul nevăzut își ridică cumplita secure, când, corpul fizic/mintea fizică se trezește lac de sudoare, cu inima galopând nebunește, căutând să tragă cât mai mult aer în piept, tremurând de frică.

După cum ați putut observa, ne putem confrunta cu multe probleme în timpul unui astfel de eveniment de divizare a minții. Atunci când avem de-a face cu trei aspecte diferite ale aceleiași minți, toate intim conectate între ele, orice este posibil. Episoadele de fragmentare a minții care induc teamă dau naștere de obicei unui singur flux de memorie. Din cauza aceasta, este destul de dificil de pus apoi cap la cap tot ce s-a petrecut. Coșmarurile pot cauza experiențe EEC neplăcute și ambele aspecte pot afecta experiențele corpului fizic/minții fizice.

Starea de slăbiciune din timpul experiențelor EEC

Experiențele EEC care se manifestă în urma unor ieșiri din corp și în care dublul proiectat este atât de slăbit încât abia se mai poate mișca sau este chiar paralizat, sunt cauzate de faptul că trupul fizic/mintea fizică au rămas treze. Luați în calcul efectul de fragmentare a minții. Este nevoie de o anumită cantitate de energie pentru a menține conștiința funcțională în starea de veghe. Atunci când mintea fizică rămâne trează în urma unei ieșiri EEC - după ce are loc fragmentarea minții - energiile rămase disponibile se împart între corpul fizic/mintea fizică și dublul lor proiectat. Gradul de trezire și de funcționalitate al corpului fizic/minții fizice influențează în mod direct energia și capacitățile dublului său proiectat. Slăbiciunea care apare în timpul experiențelor EEC, precum și paralizia, implică o versiune extracorporală a paraliziei de acest gen.

Amintirile care rămân după un episod de paralizie specifică EEC

Amintirile care predomină în urma oricărui episod de paralizie de acest gen provin din momentele cele mai puternice și mai memorabile ale acelei experiențe. Este vorba de obicei de latura cea mai traumatizantă. Adică de corpul fizic/mintea fizică, deoarece acea diviziune a minții are un impact mai direct asupra corpului fizic/minții fizice. Natura complexă a memoriei din umbră care devine accesibilă cauzează uneori fluxuri de memorie care se amestecă între ele. Astfel pot rezulta amintirile unui vis urât, plus o experiență înfricoșătoare de proiecție, plus un episod de paralizie specifică.

Eliberarea din paralizia specifică

Învățând să ne inducem o experiență EEC, vom reduce astfel frecvența de apariție a episoadelor de paralizie. Chiar dacă cei care se proiectează nu reușesc să își induca o experiență EEC, tentativele de proiecție dau naștere unei dezvoltări a corpului energetic, ceea ce le va fi de ajutor. Dacă teama de o experiență EEC este o problemă, tentativele de proiecție realizate în timpul zilei pot fi o soluție. Experiențele EEC din timpul zilei induc mult mai puțină frică. Lucrul cu energiile, meditațiile, precum și dezvoltarea altor capacități conexe pot ajuta la rezolvarea cauzei principale a acestei paralizii.

Unii oameni au tendința să se abandoneze acestei paralizii sau tentativei de a o transforma într-o experiență EEC. Dacă paraliziile ar fi mai dese, acest lucru ar merita încercat.

Cea mai simplă abordare și cea pe care oamenii o preferă este aceea de a-și goli mintea (și de a refuza astfel frica) și de a se concentra pentru a-și mișca unul din degetele mari. Dintr-un anume motiv, degetele mari sunt partea corpului care este cel mai ușor de reanimat în timpul unei astfel de paralizii. Odată ce am reușit să mișcăm un deget mare, chiar și numai puțin, această paralizie va lua sfârșit. Această metodă elimină de obicei paralizia în câteva secunde.

Paralizia, ca și experiențele EEC spontane, este mult mai probabil să apară în anumite poziții în care noi ne odihnim sau în anumite poziții de relaxare. Statul pe spate are tendința, în cazul celor mai mulți oameni, să crească șansele de producere fie a

acestei paralizii, fie a unei proiecții. Merită să analizați dacă există posibilitatea ca poziția în care vă odihniți să fie unul dintre factori și să evitați pozițiile care favorizează apariția fenomenului de paralizie.

Când această paralizie surprinde un om foarte relaxat și care este încă treaz sau pe cineva care este pe punctul să adoarmă, aceasta este de obicei însoțită de o senzație greoaie de scufundare, oferindu-ne astfel un mic semnal de avertizare. Acesta este cel mai bun moment în care o putem stopa. Rostogoliți-vă din pat cât mai repede posibil. Acest lucru va stopa fenomenul de paralizie înainte ca el să pună stăpânire pe trup. Recomand ca apoi să vă ridicați și să faceți o scurtă plimbare sau să deschideți frigiderul, deoarece mâncatul ajută. Nu vă întoarceți în pat mai devreme de cincisprezece minute, în caz contrar este posibil ca paralizia să se producă din nou. Vă recomand de asemenea să vă schimbați poziția în care dormiți.

Păstrându-vă mintea limpede și refuzând să vă temeți în timpul unui episod de paralizie de acest gen, veți putea astfel diminua feedbackul emoțional. Dacă trupul fizic/mintea fizică și dublul lor proiectat colaborează între ele și își păstrează calmul, severitatea și durata paraliziei se vor micșora.

Oboseala excesivă, precum și deficiența de somn sunt alți factori care contribuie la apariția acestui fenomen. Ei ar trebui luați în considerare atunci când episoadele EEC și paraliziile frecvente devin problematice.

Alimentația poate să joace un rol important în ceea ce privește aceste probleme. Un stomac gol are tendința să crească activitatea corpului energetic, ceea ce duce la creșterea probabilității de a avea parte de un episod de paralizie și de experiențe EEC spontane. O masă copioasă poate face ca o proiecție să fie dificilă, deoarece încetinește activitatea corpului energetic și ajută la un somn profund. Acestea scad de asemenea șansele de a ne confrunta cu o stare de paralizie de acest gen și cu experiențe EEC spontane.

Experiențe EEC spontane nedorite

Pentru unii oameni, episoadele frecvente de paralizie temporară, precum și experiențele EEC spontane, reprezintă o problemă. Multe persoane care se află în această situație nu pot opri acest fenomen și nu agreează experiența respectivă. Adeseori le displace și ideea de

a-și induce în mod voit o experiență EEC. Tot ce își doresc este să doarmă în liniște.

Această problemă, în cazul în care vă regăsiți în această situație, apare de obicei de câteva ori pe an. Acest lucru se va petrece uneori câteva zile la rând, adeseori în jurul perioadei de lună plină. În cazuri mai rare, ea se poate acutiza și poate pune în pericol sănătatea persoanelor respective și, de asemenea, poate cauza tulburări psihologice. Unele persoane aflate în această situație vor evita somnul. Acest lucru nu este recomandat, deoarece aceasta va provoca deficiențe de somn și va agrava și mai mult problema. Lipsa somnului poate de asemenea să ducă la pierderea apetitului, ceea ce agravează cauzele principale ale acestei situații.

Primul lucru pe care trebuie să îl faceți este să abordați problema lipsei de somn. Le sfătuiesc pe persoanele care se află în această situație să se adreseze medicilor pentru a-și rezolva problemele cu somnul. Apneea din timpul somnului poate de asemenea să joace un rol important în această problemă, când persoanele în cauză încetează să respire în timp ce dorm. Aceasta cauzează numeroase treziri, mărind astfel șansele de apariție a paraliziilor temporare și a ieșirilor EEC spontane. Deficiențele de somn de acest gen pot fi tratate. Vă sfătuiesc să discutați despre aceasta cu medicul vostru pentru a vă da o trimitere către o clinică specializată, în cazul în care bănuiți că aveți probleme cu apneea în timpul somnului. După ce vă veți regla problema cu somnul, apetitul se va îmbunătăți iar problemele se vor diminua.

Aspectele de teamă datorate frecventelor paralizii temporare, precum și experiențelor EEC pot fi înlăturate dacă alegeți să dormiți în încăperi bine luminate. Pentru afecțiunile cronice, i-am sfătuit pe oameni să doarmă doar în timpul zilei, până când iau măsurile necesare pentru a elimina factorii cauzatori ai problemei. Dacă prezența luminii inhibă somnul, vă poate fi de ajutor să folosiți o mască pentru somn (un tricou negru peste ochi). Dacă experiențele EEC nu pot fi evitate, cele apărute în timpul zilei sunt mai puțin intimidante.

Capitolul 6
Experiențele EEC și percepțiile

Pentru a înțelege experiențele EEC, vă poate fi de folos să înțelegeți că creierul vostru poate recepționa exclusiv semnale bioelectrice. El nu recepționează nici un semnal senzorial direct. Organele voastre de simț convertesc ceea ce ele recepționează în impulsuri bioelectrice complexe. Creierul vostru funcționează în întuneric și liniște totală, în interiorul unei carcase osoase grele (craniul vostru), izolat de lumea fizică. El nu are nervi și nu poate simți nimic direct. El plutește într-un vid întunecat, recepționând impulsuri senzoriale din lumea reală prin intermediul semnalelor bioelectrice generate de la depărtare. Această descriere vizează de asemenea și felul în care corpul fizic/mintea fizică receptează - și își amintește - impulsurile senzoriale obținute în timpul unei experiențe EEC.

Fiecare experiență EEC și fiecare vis se sfârșește sub forma unei amintiri. Nu există o amintire a unei EEC (nu luăm în considerare experiențele de proiecție vizuală la distanță) dacă dublul proiectat nu descarcă amintirile sale din umbră în corpul fizic/mintea fizică/creier în timpul reintegrării. Odată ce acest lucru se petrece, corpul fizic/mintea fizică/creierul își amintește percepțiile senzoriale pe care le-a primit în timpul unei experiențe EEC, ca și când le-ar fi experimentat în mod direct.

Singura diferență reală între felul în care creierul percepe universul fizic și felul în care percepe o experiență EEC, este felul în care este receptat impulsul senzorial pentru fiecare tip de experiență. Corpul fizic/mintea fizică/creierul nu pot face diferența între sursele de impulsuri fizice și cele nonfizice. Tot ceea ce este primit este interpretat ca și impuls senzorial primar.

Dublul proiectat se folosește de aceleași cinci simțuri de bază ca și corpul fizic, deși la un nivel mai înalt. El poate vedea, auzi, mirosi, atinge și gusta. Dar deoarece îi lipsesc organele fizice, aceste

percepții sunt dobândite direct prin simțul minții. De exemplu, dublul proiectat primește o energie a luminii în mod direct, fără să aibă nevoie de ochi fizici, însă trebuie să aibă experiența văzului pentru a traduce această percepție într-un mod vizual. Fie că dublul proiectat vede, aude, atinge, miroase sau gustă, el percepe și interpretează energiile asociate acestor percepții în mod direct, sărind peste organele fizice de simț propriu-zise.

Orbirea și percepția EEC

Dovezi în sprijinul modului în care dublul proiectat primește impulsurile senzoriale pot fi găsite în capacitățile de proiecție și de visare ale oamenilor orbi. Comparația între oamenii care sunt orbi din naștere și cei care și-au pierdut vederea în timpul vieții ne oferă indicii valoroase.

Oamenii orbi care și-au pierdut vederea în timpul vieții experimentează în general vise și experiențe EEC în care pot vedea. În cazul în care condiția fizică a ochilor s-ar reflecta în capacitățile de vedere ale dublului proiectat, orbirea fizică ar orbi de asemenea și dublul proiectat în timpul experienței EEC, ceea ce nu se petrece.

Totuși, dacă ochii fizici nu ar fi avut nimic de-a face cu experiențele EEC și cu percepțiile din vis, atunci oamenii care sunt orbi din naștere (care nu au văzut niciodată) ar trebui de asemenea să fie înzestrați cu simțul văzului în timpul experiențelor EEC și al viselor, ceea ce din nou nu este cazul.

În concluzie, percepția vizuală EEC trebuie să depindă de capacitățile senzoriale învățate ale minții corpului fizic/creierului. Aceasta nu depinde de funcționalitatea curentă a ochilor fizici. Aceste principii se aplică tuturor simțurilor.

Orbirea fizică nu împiedică capacitatea de a avea vise și experiențe EEC, însă afectează percepția senzorială. Percepțiile conștiinței spațiului, ale atingerii, auzului și ale altor simțuri nonvizuale sunt foarte puternic dezvoltate în cazul orbilor. Aceste simțuri sunt foarte mult amplificate în timpul experiențelor EEC, permițându-le celor care se proiectează și care sunt orbi din naștere

să perceapă cu o mare claritate mediul extracorporal. Acest nivel de capacitate senzorială nonvizuală este în multe moduri superior vederii obișnuite în timpul experiențelor EEC, după cum sugerează și exemplul care urmează.

În trecut, cea mai mare problemă cu care se confruntau persoanele care se proiectau și care erau oarbe, era faptul că aceștia se bazau prea mult pe vizualizarea energiilor și pe tehnicile de proiecție EEC. Tehnicile de vizualizare presupun experiență vizuală dobândită. Tehnicile puse la dispoziție în această carte nu se bazează pe vizualizare, ci pe procesul de imaginare tactilă conștientă a corpului. Aceste metode sunt potrivite în aceeași măsură și pentru persoanele înzestrate cu simțul vederii și pentru cele oarbe.

O persoană oarbă care obișnuia să realizeze proiecții, mi-a oferit următoarea explicație referitoare la visele sale și la percepțiile EEC. Să fii orb din naștere și în același timp să realizezi cu succes proiecții EEC și totodată să experimentezi vise lucide, este o combinație neobișnuită. În mediul extracorporal, percepția este totul.

Întrebarea pe care i-am adresat-o lui C.B. a fost, „Poți să descrii, te rog, condiția ta de nevăzător și felul în care percepi lucrurile în timpul viselor tale lucide și în timpul experiențelor EEC?"

C.B.: *„Sunt orb din naștere. Nervul meu optic nu s-a dezvoltat în timp ce eu mă aflam în pântecul mamei, însă cu toate acestea sunt capabil să am vise animate și experiențe EEC. Este dificil de explicat felul în care eu simt lucrurile și felul în care mă descurc când sunt în afara corpului fizic. Nu sesizez o diferență majoră între experiențele EEC și percepțiile din vise. Atunci când visez sau experimentez o EEC, sunt foarte conștient de ceea ce este în jurul meu, însă totul este în permanență tridimensional. Nu pot percepe nimic în doar două dimensiuni, cum ar fi ce se află la suprafața unei fotografii, dar pot percepe foarte bine culorile și rama. Zona din jurul meu este vie în mintea mea, în toate direcțiile. Această conștientizare este mult mai puternică decât percepțiile din propria mea casă, atunci când sunt în starea de veghe. Atunci când mă proiectez, este ca și când aș atinge*

în permanență totul cu degetele mele, cu mintea mea, cu simțurile mele - expansionându-mă și atingând totul în jurul meu în același timp. Simțurile îmi sunt foarte mult expansionate, mai mult decât în mod obișnuit, iar eu pot simți la distanță în jurul meu probabil la fel de mult pe cât văd de obicei oamenii înzestrați cu simțul văzului. Mă descurc foarte bine atunci când sunt dedublat, nu am niciun fel de reținere sau ezitare referitoare la împrejurimi. Nu îmi fac niciodată griji că aș putea să mă lovesc de lucruri și pot simți în permanență cu exactitate ce se află în fața mea și împrejurul meu. Dacă întâlnesc alți oameni în timpul viselor lucide sau al experiențelor EEC, pot spune instantaneu cum arată aceștia și cu ce sunt îmbrăcați, ca și când i-aș fi pipăit în prealabil cu mâinile peste tot. Aceasta nu este tocmai vedere obișnuită, deoarece nu am nici cea mai vagă idee ce înseamnă să vezi, ce înseamnă culoarea sau lumina, însă percepțiile din visele și experiențele mele EEC sunt maximul pe care eu îl pot obține."

Dublul proiectat percepe mediul EEC în mod direct. Acest lucru depășește orice nevoie a existenței unor copii ale organelor fizice de simț. Dublul proiectat poate fi privit ca un perceptor energetic senzitiv mental direct. Capacitățile senzoriale dobândite ale creierului fizic sunt singurul factor limitator, atunci când vine vorba de impulsurile senzoriale recepționate în timpul viselor și al experiențelor EEC. Dacă persoanele respective au experiențe senzoriale vizuale, în contextul în care nu au fost oarbe toată viața, atunci ele vor percepe mediul înconjurător EEC în mod vizual - datorită experienței lor vizuale anterioare. În cazul în care este vorba despre persoane care nu au văzut niciodată, adică sunt oarbe din naștere, percepțiile lor EEC vor fi nonvizuale. În mod logic, acest factor se aplică tuturor celor cinci simțuri ale corpului fizic.

Percepția EEC

Experiențele EEC obiective includ percepții ale realității care nu par să fie afectate de mintea sau imaginația celor care

se proiectează. În timpul unei experiențe EEC din timpul real, de exemplu, o percepție obiectivă este cel mai bine descrisă ca ceva cunoscut în concordanță cu ceea ce cei care se proiectează consideră a fi adevărat în universul fizic. Aceste percepții sunt cel mai bine descrise ca fiind aparent obiective, chiar dacă ele au fost obținute de la distanță de la corpul fizic și organele sale de simț.

Chiar dacă zona timpului real apare ca fiind de fapt realitatea, iar cei care se proiectează în timp real simt că sunt ființe invizibile în lumea reală, eu nu cred că ei se află efectiv în universul fizic. În același timp ei nu se află nici în planurile astrale, care nu seamănă aproape deloc cu lumea fizică. Cei care se proiectează în timp real sunt ușor desincronizați față de ambele lumi, având o frecvență de vibrație ușor diferită față de universul fizic sau de planurile astrale. Cei care se proiectează în timp real ies într-o reflexie directă a universului fizic, așa cum se petrece în timpul real. Cei care se proiectează în timpul real experimentează universul fizic prin intermediul percepțiilor directe ale minții.

Percepțiile din timpul real pot fi uneori mai puțin fidele universului fizic actual. De exemplu, dacă cei care se proiectează găsesc obiecte mișcate din loc, obiecte noi sau constată că au dispărut anumite lucruri sau oameni din casa lor, lucruri despre care ei știu că nu au fost acolo cu adevărat, atunci acestea pot fi numite percepții subiective. Mai bine zis, acestea sunt fluctuații ale realității.

Definiția percepțiilor subiective nu include neapărat vederea altor persoane care se proiectează sau a altor spirite ca fiind ireale, chiar dacă acestea din urmă pot fi văzute doar în timpul experiențelor EEC din timpul real. Diferența dintre percepțiile obiective și cele subiective este puțin neclară în acest caz. Experiențele din planul astral, fiind, din punct de vedere tehnic, în întregime subiective sunt de asemenea excluse din această categorie. Acestea au de obicei foarte puțin de-a face cu universul fizic.

Capitolul 7
Sinele vostru superior și voi

Această nouă ediție a lucrării „Dinamica planului astral" utilizează foarte mult sugestiile și comenzile. Acestea sunt instrumentele cele mai puternice care sunt disponibile pentru dezvoltarea înclinațiilor spre EEC și pentru acțiunea în afara corpului fizic.

Pentru a putea folosi aceste instrumente, este necesar să înțelegem felul în care funcționează ele. În acest sens, este foarte bine să înțelegem ce este sinele superior și care este legătura noastră cu el. Este posibil să nu fie prima dată când auziți despre aceste lucruri, însă dacă nu știți cum funcționează, nu veți crede în ele și este puțin probabil că le veți folosi. Așa că vă rog să mă urmăriți în timp ce voi explica cum funcționează și care este rolul acestor concepte și instrumente.

Sinele vostru superior este aspectul vostru divin. De-a lungul timpurilor, el a primit multe nume: spiritul interior, esența reală a ființei, scânteia divină etc. Acțiunile sale sunt adeseori atribuite divinului sau anumitor spirite. El este marele observator din jurul vostru. Numiți acest aspect cum doriți, el este Sursa, iar Sursei nu îi pasă ce nume folosiți ca să o denumiți.

Vă poate fi de ajutor în conceptualizarea acestui fapt dacă luați în considerare ideea că sinele vostru superior poate fi conectat în mod direct la Sursă, prin intermediul unei pante de conștiință - de la voi către Sursă. Imaginați-vă o simplă pantă de înclinare: aici se află mintea voastră conștientă trează, la nivelul de bază, iar acolo se află mintea voastră inconștientă; dincolo găsiți sinele vostru superior, iar apoi Sursa.

Sursa este universul. Voi faceți parte integrantă din univers. Nu există nicio separare distinctă între voi și restul universului - doar cea percepută și imaginată de noi. Este exact ce vrea Eckhart Tolle să spună prin: „Voi sunteți momentul prezent". El spune: „Voi sunteți Sursa". Exercițiul care urmează demonstrează natura nondual a Sursei.

Arătați cu degetul unde se află Sursa.

Apoi arătați unde nu se găsește Ea.

Veți descoperi că nu puteți arăta cu exactitate nici unde se găsește Sursa, nici unde nu se găsește. Aceasta din evidentul motiv că Sursa este peste tot și ea este totul. Și Ea vă include și pe voi. Voi sunteți Sursa. Voi și Sursa sunteți indivizibili.

Această analogie vă poate fi de ajutor: Gândiți-vă la buricul degetului vostru arătător drept. Imaginați-vă că acesta sunteți voi iar restul corpului vostru este universul și toți ceilalți. Nu puteți separa buricul degetului de restul corpului. Nu puteți afirma că „acest deget este o ființă separată și distinctă". Este o parte din voi și deci o parte integrantă a întregului vostru corp.

Degetul vostru nu știe că face parte din corpul vostru, însă cu toate acestea el este o parte din acest întreg. În această direcție, voi sunteți Sursa iar degetul sunteți voi. Imaginați-vă că degetul este conștient și el crede că este separat de voi. Acest lucru vă face să zâmbiți și să îl priviți dintr-o altă perspectivă. Voi știți adevărul, deoarece sunteți conștienți de unicitatea și de întregimea voastră. Știți cu siguranță că degetul vostru face parte din întregul care sunteți tot voi.

Aceasta este revelația existenței nonduale. Voi vă percepeți și vă considerați a fi separați de tot și de toate, deoarece vă este mai simplu așa. Dar la un nivel mai profund voi sunteți parte din tot și totul este parte din voi. Dacă luați în considerare dovezile, acest lucru este logic și evident. Dacă veți medita puțin asupra acestor aspecte, veți simți adevărul acestor lucruri în inima voastră. Poate că nu va fi confortabil sau nu vă va plăcea, dar acesta este adevărul.

Atunci când conștientizați nondualul, se petrece un lucru interesant. În acest moment, mintea și egoul vostru sunt ocupate să găsească un loc separat pentru voi în această analogie nondual. Noi, oamenii, avem obiceiul de a ne separa pe noi înșine de Sursă. Acest lucru este natural și ne ajută să rămânem ancorați aici în realitatea fizică. Ne place să știm că zeii sunt chiar deasupra norilor, pentru ca astfel noi să putem face tot ce ne place aici jos pe Pământ. Ne dorim foarte mult individualitatea și simțul de suveranitate și de control pe care aceasta ni le oferă. De asemenea, ne oferă un sens de supraviețuire și de progres spiritual individual și de lungă durată. Această separare este susținută integral de ego. Nevoia noastră

interioară pentru separare și unicitate vine din ego. Egoul este îngrozit de nondualitate, deoarece realizarea nondualității duce la dizolvarea egoului.

Cu cât vă acceptați mai mult natura nondual, cu atât mai mult vă veți conecta la tot restul. Și cu cât conștientizați mai mult aceasta, cu atât mai mult conștientizați Sursa din voi. Această convingere face ca aspectele voastre spirituale elevate să se apropie și mai mult de voi și să vă influențeze din ce în ce mai mult viața.

Unde se află sinele vostru superior?

Sinele vostru superior există în voi și peste tot în jurul vostru. Este peste tot și nu vă părăsește niciodată. Priviți într-o oglindă și veți vedea Sursa. Priviți orice altceva și veți vedea Sursa. Ea este marele observator din interiorul vostru; este liniștea dintre două gânduri. Sursa este o forță a naturii - deoarece ea este natura. Este prezentă în fiecare atom al corpului vostru, în fiecare gând, sentiment și idee. De aceea este atât de important să vă iubiți pe voi înșivă și corpul vostru. Sursa răspunde iubirii și este atrasă de iubire. Sursa este iubire. Dacă nu vă iubiți pe voi înșivă, dacă nu vă iubiți corpul sau părți ale corpului vostru, voi îndepărtați Sursa deoarece nu iubiți acele părți ale Sursei. Iar dacă Sursa se diminuează în corpul vostru, apar stări de conflict interior și stări dizarmonioase.

Adevărul referitor la apropierea de sinele vostru superior poate fi observat cel mai bine în timpul experiențelor EEC. Sinele vostru superior este mai receptiv și mai proactiv la nivelul astral. Puteți demonstra aceasta cu ajutorul unor comenzi și afirmații. Ieșiți din corp, deveniți lucizi și rostiți o comandă simplă: „Vreau lumină!" sau „Vreau să merg la prietenul meu" sau „Vreau mai multă claritate!"

Se știe faptul că dacă cereți mai multă lumină sau mai multă claritate în timpul experiențelor EEC, aceste comenzi funcționează. Asta, deoarece este evocată forța sinelui vostru superior pentru a schimba situația. Oare ce altceva am mai putea face cu această forță?

Dacă cereți să fiți duși undeva, veți simți o mână invizibilă care pune stăpânire pe voi și care începe să vă miște în direcția indicată.

Rămâneți focalizați pe scopul vostru și veți fi duși până la destinație. Dacă vă lăsați distrași și vă focalizați atenția în altă parte, de exemplu vă uitați la un copac, forța vă va lăsa acolo. Formulați din nou cererea respectivă iar forța vă va lua din nou și vă va duce unde doriți. Acest lucru se poate petrece de mai multe ori în timpul unei călătorii. Sinele vostru are o răbdare infinită și nimic nu este prea mult pentru el.

Nu aveți nevoie să implorați sau să cereți milă pentru nimic. Păstrați-vă afirmațiile și sugestiile simple și fiți clari și la obiect. Totuși, v-ar putea fi de ajutor să îmbunătățiți conexiunea dacă vă adresați sinelui vostru utilizând expresii de mulțumire, iubire și respect. Gândiți-vă și meditați asupra acestor lucruri și construiți o relație și un raport mai strânse cu sinele vostru superior.

Toate acestea se aplică procesului manifestării. Rămâneți mereu focalizați asupra scopurilor voastre și acestea se vor împlini mai repede decât atunci când atenția vă este distrasă. În lumea fizică procesul de manifestare este mult mai lent, însă principiile sunt aceleași.

Felul în care funcționează comenzile și afirmațiile

Afirmațiile funcționează cel mai bine atunci când sunt formulate simplu și clar, fără cuvinte ambigue - la timpul prezent indicativ. Folosiți-le ca și când ceea ce voi declarați deja s-a produs. Sinele superior există numai la timpul present - ACUM - și nu înțelege referințele la timpul trecut sau viitor.

Afirmațiile sunt rostite cel mai bine cu voce tare. Cuvintele rostite sunt de câteva ori mai puternice decât cuvintele gândite. Cuvintele rostite activează chakra gâtului. Aceasta proiectează ceea ce se rostește, la nivelul astral. Sinele vostru superior este mai receptiv și mai proactiv în nivelul astral.

Comenzile sunt directive. Pentru a obține cele mai bune rezultate folosiți expresii scurte și clare. Nu utilizați cuvinte de umplutură. Acestea nu vor face decât să vă aglomereze comenzile. Păstrați-le clare și precise. De exemplu, „Vreau mai multă lumină!" sau „Du-mă în clișeele akashice!" sau „Du-mă acasă!".

Dezvoltarea și inducerea experiențelor EECși a viselor lucide

Toți ne naștem cu capacități spirituale complete, incluzându-le în această categorie și pe cele legate de experiențele EEC și de visele lucide. Totuși, sinele superior filtrează din oficiu majoritatea acestor lucruri. El filtrează chiar și majoritatea viselor noastre. Această acțiune de filtrare are rolul să ne țină ancorați în realitatea fizică.

Fluxul energetic resimțit înainte de o ieșire tip EEC este cauzat de generarea și extragerea dublului vostru proiectat. Totuși, poate exista și o componentă a sinelui vostru superior care ar putea declanșa această energie. Dacă simțiți acest flux energetic dar cu toate acestea eșuați de fiecare dată în ieșirea EEC, vă sugerez să analizați această senzație mai îndeaproape. Veți descoperi că ea conține un schimb subtil, ca un fel de senzație de cădere, care face ca totul să se oprească. Este ca și când o mână invizibilă se ridică în interiorul vostru cu un mare semn de STOP. Dacă simțiți că acest fenomen se produce, atunci este necesar să rostiți afirmațiile corespunzătoare pentru ca acest semn de stop să nu mai apară.

Deci este evident faptul că o parte importantă din dezvoltarea acestor capacități este să vă convingeți sinele superior că este normal ca voi să aveți să le aveți. Este normal să experimentați experiențe de tip EEC, precum și vise lucide și să vă amintiți totul. Odată ce sinele vostru superior înțelege aceste lucruri, ele vor începe să se manifeste în viața voastră.

Având toate tehnicile și metodele specifice la dispoziție, afirmațiile reprezintă unealta voastră cea mai puternică pentru dezvoltarea experiențelor EEC și a viselor lucide. Afirmațiile trebuie să reflecte dorința voastră de a ieși cu bucurie din corpul fizic și de a reveni în el, amintindu-vă totul. Afirmațiile pot fi de asemenea folosite pentru a îndepărta frica și pentru a vă opune problemelor și dificultăților specifice cu care v-ați putea confrunta, pentru a vă aminti mai multe vise, pentru a atinge stări modificate de conștiință, pentru a vă activa chakra-ele, pentru a vă elimina fricile, pentru a rămâne focalizați.

Afirmațiile trebuie rostite la timpul prezent, ca și când deja ați avea ceea ce doriți să manifestați. Așa că vă sfătuiesc să folosiți afirmații precum, „Călătoresc în planurile astrale și revin înapoi

în siguranță amintindu-mi tot ce s-a petrecut" sau „Îmi amintesc visele" sau „Ies din corpul meu cu bucurie și curaj" sau „Îmi place foarte mult să mă proiectez în astral" sau „Îmi place foarte mult să călătoresc în afara corpului fizic".

Afirmațiile este bine să fie rostite cu voce tare, în măsura posibilului. Cu cât investiți mai mult timp, repetându-le în fiecare zi, cu atât veți obține mai rapid rezultate. Este necesar să aveți intimitate pentru aceasta, altfel oamenii vă vor crede nebun. Vă recomand să fructificați momentele când sunteți la duș, când vă plimbați, când șofați. Închideți aparatul de radio și repetați cu voce tare afirmațiile în timp ce conduceți. Foarte mulți oameni petrec ore întregi pe zi la volan. Aceste exerciții sunt neprețuite.

Folosirea afirmațiilor pentru inducerea experiențelor EEC

Repetați verbal afirmațiile la începutul fiecărui antrenament și al fiecărei sesiuni de ieșiri EEC, precum și în fiecare seară înainte de a adormi. Le puteți rosti în liniște în baie. Dacă nu sunteți singur, puteți rosti afirmațiile în gând ca și preludiu pentru somn. Rostirea lor, în vreme ce adormiți, le va duce cu voi în starea de somn, unde vor avea efecte și mai puternice.

Folosirea afirmațiilor și a comenzilorîn afara corpului fizic

Tot ceea ce faceți la nivel astral și mental este mult mai puternic decât atunci când este făcut în planul fizic. Când sunteți în afara corpului fizic, repetați afirmațiile cu voce tare. Rezultatele se vor manifesta în mod automat în corpul vostru fizic și în viața voastră.

Este necesar să rostiți comenzile cu voce tare, fie în planul fizic, fie în timpul unei experiențe EEC. Nimic nu se va petrece dacă nu vorbiți tare și nu cereți cu fermitate. Este ca și când sinele superior ar conduce o politică de nonintervenție. El nu va acționa decât dacă va fi invitat să o facă. Iar intensitatea acțiunilor sale este direct proporțională cu nivelul vostru de credință și de convingere în voi înșivă și în sinele vostru superior.

Comenzile sunt utilizate pentru a vă transporta pe voi în zone specifice în planul astral și pentru rezolvarea anumitor probleme. De exemplu, dacă doriți să vizitați pe cineva, folosiți comanda, „Du-mă la prietenul meu." sau „Du-mă la plajă.", sau „Du-mă la

clișeele akashice.", sau "Du-mă la un maestru." Atunci când rostiți o comandă, fiți clari și manifestați o intenție puternică. Fiți la obiect.

Odată ce ați cerut o destinație anume și ați început să vă mișcați, mențineți-vă atenția focalizată asupra scopului. Dacă vă veți lăsa distrași de altceva, progresul se va opri. Reformulați comanda iar călătoria voastră va începe din nou. Dacă este necesar, repetați-o din nou. Când ajungeți la destinație, spuneți-i sinelui vostru superior „Mulțumesc", pentru a vă exprima recunoștința și respectul. Sinele vostru superior nu este un robot rece și lipsit de conștiință. El răspunde la iubire, apreciere, recunoștință și respect. Va colabora și mai mult cu voi dacă veți exprima toate aceste lucruri. Totuși, păstrați-vă aprecierile pentru a le exprima la momentul potrivit. Nu amestecați comenzile cu afirmațiile, deoarece acestea treabuie să rămână simple și clare.

Puteți de asemenea să folosiți comenzi pentru a chema oameni spre voi în timpul experiențelor EEC. Dacă persoana pe care doriți să o întâlniți este dedublată și este disponibilă, ea va fi adusă la voi de către sinele vostru superior. Variabilele admise aici sunt intenția și permisiunea. Dacă nu cunoașteți o persoană sau dacă acele persoane nu vor să vă vadă, este posibil ca ele să nu apară. Intenția și permisiunea sunt aspecte importante și joacă un rol important pe acest nivel.

Puteți de asemenea să folosiți comenzi și afirmații pentru vindecare – atât pentru voi, cât și pentru ceilalți. De exemplu, chemați anumite persoane la voi în timpul unei experiențe EEC și apoi oferiți-le vindecarea afirmând-o și comandând-o. Fiți clari când realizați aceasta; dacă vindecați un genunchi rănit, focalizați-vă cuvintele și intențiile asupra genunchiului însuși, de exemplu puteți folosi expresii ca „Acest genunchi este perfect sănătos!" sau „Vindecă genunchiul lui John!", sau „Acest genunchi este perfect din toate punctele de vedere!".

Experiența transportului cu ajutorul sinelui superior

Una dintre primele mele experiențe de transport cu ajutorul sinelui superior a apărut la scurt timp după publicarea cărții originale „Dinamica planului astral". Iată ce s-a petrecut: Realizam o vindecare la distanță pentru prietena meu Taryn. Ea se afla în spital

datorită unei căderi nervoase.

M-am proiectat în afara corpului fizic și m-am îndepărtat de el. Am observat o fotografie a lui Taryn pe biroul meu. Tocmai îi trimisesem vindecare de la distanță și rostisem în gând o rugăciune pentru ea. În acel moment am simțit o prezență în apropierea mea. Mi-a venit ideea să merg să o vizitez pe Taryn, dar nu știam unde este localizat spitalul. Într-o secundă, am comandat verbal „Du-mă la Taryn!", iar apoi s-a petrecut cel mai neașteptat lucru. O forță uriașă m-a prins parcă precum o mână și a început să mă miște. Am fost surprins, dar nu m-am simțit amenințat. Acea forță mi-a amintit de felul în care se simte vântul în planul astral.

Forța m-a mișcat afară din casa mea, apoi prin parc, mărind din ce în ce mai mult viteza de deplasare. Am observat că un copac mare din parc fusese tăiat. Forța m-a pus imediat jos lângă rămășița copacului. Ce curios, m-am gândit eu. Am rostit din nou comanda „Du-mă la Taryn!", iar forța respectivă m-a luat din nou în primire și am pornit. Acest lucru s-a petrecut de mai multe ori și de fiecare dată când deveneam atent la ceva anume, forța mă lăsa jos exact în acel loc. Am simțit din partea forței care mă ducea, un oarecare amuzament. Am înțeles în curând ce se petrecea de fapt. Pe măsură ce ne mișcam, m-am conectat mai puternic la acea forță. Am simțit o iubire și pace infinite. Am simțit de asemenea că era foarte interesată de mine. Am simțit ca și când aș fi fost un copil mic care era dus în brațe de bunica sa cea înțeleaptă, iubitoare și răbdătoare. Am răspuns cu același sentiment. Am ajuns într-un final la spital la Taryn, lângă masa unde ea își bea ceaiul. I-am oferit vindecare și am ajutat-o cât de bine am putut. Apoi m-am întors înapoi în corpul meu și mi-am notat totul în jurnal.

De atunci am reflectat asupra acestui fenomen, iar aceasta m-a condus la explorarea câmpului de manifestare pentru experiențele EEC, pentru dezvoltarea spirituală, pentru autovindecare, precum și pentru manifestarea altor lucruri în viață. Colaborarea cu sinele vostru superior, utilizarea intenției ca și energie, afirmațiile și comenzile, iubirea și recunoștința, fac o diferență incredibilă în cazul tuturor aspectelor legate de EEC. Comandați ceva și acel lucru se va petrece. Afirmați ceva, iar acel lucru va apărea.

Partea a doua

Noi modalități energetice

Dublul astral proiectat este generat de corpul energetic și este alcătuit din energie și hrănit cu energie. Capacitatea de a vă stimula corpul energetic și de a lucra cu centrii voștrii energetici constituie, deci, o parte foarte valoroasă a antrenamentului EEC.

Timp de mai multe decenii am explorat și am făcut diverse experimente legate de centrii energetici principali. Am avut o abordare personală directă și am preferat să realizez personal aceste experimente, decât să citesc teorie sterilă. Acest lucru a condus la punerea la punct a unui sistem de practică energetică cu ajutorul conștiinței corpului fizic, precum și la numeroase descoperiri legate de centrii energetici principali și de structurile lor adiacente din corpul energetic uman.

Sistemul de lucru energetic oferit în cadrul acestei lucrări (care s-a numit inițial „Noi Modalități Energetice") a evoluat destul de mult de la prima ediție a „Dinamicii Planului Astral" din anul 1999. Evoluția se regăsește în această a zecea ediție aniversară. Practica energetică are multe beneficii, printre care putem aminti autovindecarea și dezvoltarea spirituală și psihică. Pentru mai multe informații, vă invit să consultați lucrarea mea, „Practica energetică", Hampton Roads Publishing, 2007, precum și adresa www.astraldynamics.com.

Capitolul 8

Relația dintre corpul fizic și corpul energetic

Practica EEC depinde în mare măsură de activitatea corpului energetic. Metodele de lucru energetic bazate pe corpul conștiinței permit activarea centrilor energetici. Exercițiile realizate în această direcție duc la apariția unui flux energetic mult mai intens, făcând astfel ieșirile EEC mai puternice și mai ușor de realizat.

Exercițiile energetice propuse în această lucrare reprezintă un sistem de imaginare tactil care nu necesită vizualizare. Imaginarea tactilă implică focalizarea simțurilor kinestezice - corpul conștient - asupra unui punct specific din corpul fizic, iar apoi asupra mișcării punctului respectiv. Acest lucru stimulează foarte eficient zona corpului energetic - orice zonă a corpului, fie ea interioară sau exterioară.

Corpul energetic uman conține șapte centri energetici principali (numiți și chakra-e sau centri psihici), sute de centri energetici secundari, trei centri de stocare (numiți și Dan Tians) și mii de pori pentru schimburi energetice. Toți aceștia sunt interconectați prin miliarde de canale subtile energetice, cu un canal principal care străbate corpul prin mijlocul acestuia. Corpul energetic uman este la fel de complex ca și sistemul nervos uman, cu care se află într-o strânsă legătură.

Energiile vitale sunt absorbite în corpurile fizic și energetic prin intermediul proceselor respirației și digestiei alimentelor și lichidelor și prin intermediul interacțiunilor sociale și de mediu. Energiile subtile circulă prin intermediul rețelelor de canale subtil-energetice și al meridianelor energetice. Centrii energetici absorb și transformă calitățile în energii subtile. Acestea pot suferi transformări subtile, schimbând calitatea și frecvența energiilor subtile pentru a se mula pe diferitele nevoi, atât fizice, cât și subtile.

Următoarea ilustrație descrie structurile de bază ale corpului energetic uman, incluzând centrii principali, centrii de stocare și zonele de schimb energetic.

Centrii energetici principali

Cei şapte centri energetici principali sunt: centrul rădăcină, centrul de deasupra pelvisului, centrul plexului solar, centrul inimii, centrul gâtului, centrul dintre sprâncene şi centrul coroană. Acestea sunt principalele „organe" subtile ale corpului energetic implicate în fiecare aspect al existenţei umane şi active în permanenţă la un anumit nivel. Aceşti centri sunt responsabili pentru toate simţurile emoţionale, psihice şi spirituale şi sunt foarte profund implicaţi în experienţele EEC şi în generarea dublului proiectat.

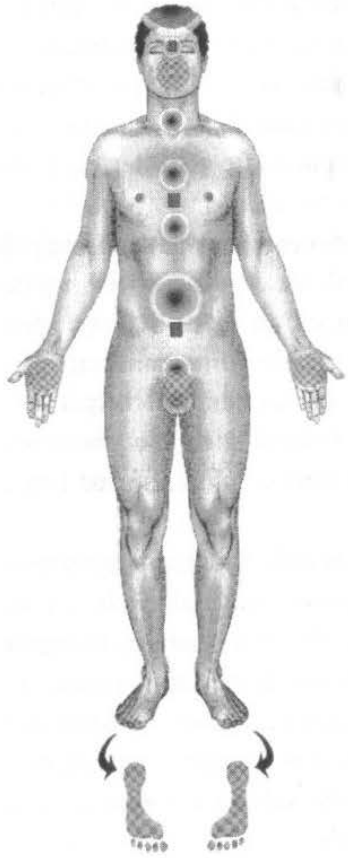


Figura 5. Prezentare generală a corpului energetic uman

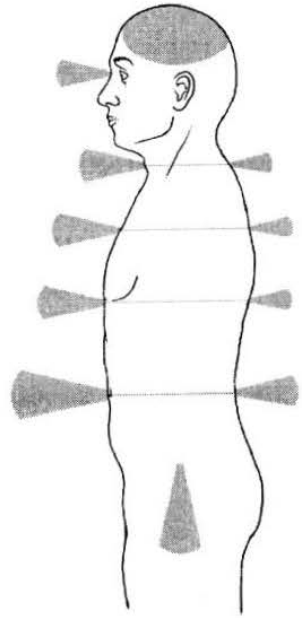


Figura 6. Vedere laterală a corpului energetic uman, ce ilustrează cei şapte centri principali de forţă

■ - centrii principali

- pori de schimburi energetice

- centri de stocare

Centrii energetici secundari

Centrii energetici secundari sunt asemănători celor principali, însă sunt mai mici şi au funcţii mai simple. Ei variază în funcţie de mărimea şi amplasarea lor în corpul fizic. Aceşti centri energetici, precum şi legăturile dintre ei (meridianele energetice) sunt foarte bine descrişi în sistemele contemporane şi antice de tratament, cum ar fi acupunctura.

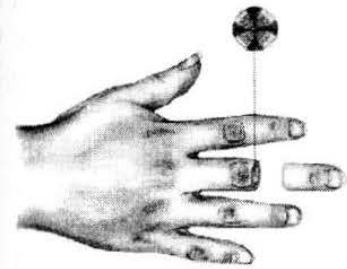


Figura 7. Secţiune transversală a celui de-al doilea centru energetic al unui deget.

Figura 7 ilustrează o schemă clasică a unui centru energetic secundar al articulaţiei unui deget de la mână. Acest gen de centri energetici au fiecare câte patru poli şi un centru interior care îi conectează între ei. Fiecare pol este o mică structură energetică asemănătoare unui vortex, care este prezentă la suprafaţa pielii de deasupra articulaţiei degetului respectiv. Aceşti poli sunt legaţi unii de alţii prin intermediul unor conducte interne. Atunci când energia curge cu putere prin canalele scheletului corpului uman, este posibil să suprastimuleze nervii fizici şi astfel să cauzeze senzaţii puternice de furnicături la nivelul degetelor, precum şi senzaţii de fluxuri energetice care se mişcă. Acestea sunt uşor de sesizat mai ales la mâini şi la picioare. Centrii energetici secundari caracteristici scheletului există în fiecare os şi în fiecare încheietură a corpului uman.

Centrii secundari există de asemenea şi de-a lungul corpului, în carnea şi în organele sale, în ganglioni, toate fiind conectate prin intermediul unor reţele de filamente subtil-energetice.

Porii terţiari de schimb energetic

Porii de schimb energetic sunt mici centri energetici cu funcţii simple, asemănători milioanelor de pori minusculi de la suprafaţa pielii. Principala funcţie a acestora sunt schimburile subtil-energetice cu mediul înconjurător şi, din punct de vedere social, cu ceilalţi oameni. Suprafaţa pielii este acoperită de aceştia, însă ei sunt concentraţi în anumite zone specifice: tălpi, palme, nas şi nări, ochi şi urechi, plămâni, gură, buze şi limbă, şi organele genitale.

Centrii enegetici de stocare

Corpul energetic uman are trei centri energetici majori de stocare, unde sunt acumulate diferite calități de energie. Aceștia sunt diferiți de centrii energetici primari care împart aceleași zone generale, chiar dacă sunt conectați cu toții din punct de vedere energetic.

Centrul de sub ombilic: se află situat între buric și linia pubiană, la câțiva centimetri în interiorul trupului. Funcția sa este aceea de a stoca vitalitatea fizică brută. Atunci când este stimulat, acest centru provoacă o senzație de mișcare energetică diafană, sesizată adeseori lateral, la câțiva centimetri de centrul zonei pubiene.

Centrul de sub inimă: se găsește în zona pieptului, la mijlocul distanței dintre sfârcuri, la câțiva centimetri în interiorul unui corp de mărime medie. Funcția sa este aceea de a stoca energie emoțională brută.

Centrul de sub sprâncene: este poziționat în zona dintre sprâncene, în centrul frunții, chiar în interiorul craniului. Funcția sa este aceea de a stoca energiile brute psihice și mentale.

Dintre acești trei centrii energetici de stocare, singurul care poate fi umplut în mod deliberat cu energie este centrul de stocare de sub ombilic. Atunci când este plin, el emană în mod natural energie în zona centrilor de sub inimă și a celui dintre sprâncene.

Experimentele de grup mi-au arătat că nu este indicat să umplem în mod deliberat cei doi centri energetici de stocare superiori, adică cel de sub inimă și cel dintre sprâncene. Acest lucru poate să dezechilibreze corpul energetic și să declanșeze anumite probleme, inlcusiv dezechilibre de natură emoțională, mentală și psihică.

Vizualizarea și imaginația creatoare

Niciuna dintre tehnicile prezentate în această carte nu se bazează pe vizualizare. Acestea utilizează un sistem nonvizual ce poartă denumirea de imaginare tactilă. Este un sistem ușor de învățat și de folosit și mult mai eficient decât metodele clasice de vizualizare. Mulți oameni întâmpină dificultăți de vizualizare și mulți cred că nu pot vizualiza. Însă vizualizarea este o capacitate naturală pe care o poate realiza oricine în mod perfect, chiar acum. *Vizualizarea nu este o capacitate vizuală.* Nu trebuie să vedeți nimic vizual în mintea voastră atunci când vizualiați. Dacă chiar vedeți ceva, aceasta este o experiență de viziune a ochiului minții.

Vizualizarea este de fapt acțiunea de a (ne) imagina - fantezie pură. Fiecare copil poate să facă aceasta fără niciun fel de problemă. Un exercițiu de vizualizare sau o meditație ghidată este același lucru ca orice altă fantezie în care memoria este folosită pentru a construi un scenariu de ficțiune cu ochiul minții. Este posibil ca acesta să fie plin de imagini, sunete, mirosuri, gusturi, texturi și sentimente, însă nimic nu este perceput efectiv vizual. Percepțiile obținute prin imaginare sunt, totuși, la fel de detaliate ca și percepțiile vizuale.

Memoria joacă un rol important în procesul de imaginare și de vizualizare. Ați derulat vreodată în mintea voastră acțiuni care deja s-au petrecut în trecut, pentru a vă ajuta să găsiți un obiect pierdut? Derularea sau recrearea anumitor evenimente - fie ele reale sau fictive - implică utilizarea constructivă a imaginației. Aceasta este vizualizare perfectă și cu toții avem capacitatea naturală de a face aceasta în mod perfect, chiar în acest moment.

Însuși cuvântul „vizualizare" face parte din acest concept, mai ales atunci când este folosit pentru a descrie practici interioare cum ar fi meditația sau lucrul cu energiile. Această problemă este accentuată de termenul vizual folosit în mod curent pentru a descrie experiențele nonvizuale - care includ toate percepțiile psihice nonvizuale. Este cazul oamenilor care percep lucruri din punct de vedere psihic (ei nu văd propriu-zis ceva vizual) și care folosesc de obicei expresii precum „Eu văd.", „Am văzut.", „Văd chiar acum." Exprimări de acest gen pot provoca anumite confuzii. Expresiile precum „Simt.", „Percep." sunt mai puțin confuzante.

Unii oameni vor vedea efectiv anumite lucruri vizual, cu ochii minții, în timpul exercițiilor de vizualizare. Acest fenomen se petrece adeseori atunci când este prezentă și o stare de relaxare profundă fizică/mentală. Aceasta poate produce starea de „minte trează și corp adormit" (ce poartă de asemenea numele de stare de transă). Acest lucru poate activa abilitățile de clarviziune. Este de asemenea posibil ca mintea din vis să se activeze și să dea naștere cu ajutorul ochiului minții imaginației creatoare. Însă nu trebuie să presupunem niciodată că abilitatea vizuală a ochiului minții trebuie dobândită de fiecare dintre noi în parte.

Imaginarea tactilă a corpului conștiinței

Cheia pentru a lucra în mod eficient cu energiile este dezvoltarea conștiinței tactile a corpului fizic. Aceasta stimulează fluxul de energie vitală și înlesnește evoluția spirituală.

Văzul este simțul cel mai puternic. Noi observăm lumea fizică prin intermediul acestei ferestre. Însă centrul conștiinței nu este limitat la nivelul ochilor. Mintea nu își are sediul în capul nostru, ci include întregul trup.

Focalizarea atenției, atunci când aceasta este concentrată asupra unei anumite părți a trupului, stimulează energetic acea parte a lui. Atunci când mișcați acest punct al atenției de-a lungul corpului fizic, stimulați structurile sale energetice de bază. Mișcarea conștiinței corpului determină o stimulare directă a corpului energetic. Aceasta este imaginația tactilă. Într-un mod similar, energia poate fi mișcată prin trupul vostru și prin anumite părți ale acestuia și astfel pot fi atinși și stimulați anumiți centri energetici.

Modul în care imaginația tactilă afectează corpul fizic și corpurile energetice

Focalizarea atenției corpului conștiinței asupra oricărei părți a corpului fizic - spre exemplu asupra mâinii - provoacă încărcarea energetică a nervilor și a părții respective din trup și pregătirea acestora pentru mișcare. Dacă mișcarea nu se produce - dacă punctul focalizat al conștiinței corpului este comutat în altă parte în timp ce au loc acțiunile de imaginare tactilă - are loc o descărcare energetică a acestor nervi. Astfel că atunci când conștiința trupului este împinsă înainte și înapoi de-a lungul mâinii, nervii din acea zonă se încarcă și se descarcă în mod continuu. Acest lucru duce la creșterea activității bioelectrice în zonă și astfel contribuie la apariția anumitor senzații fizice neobișnuite.

Activitatea bioelectrică provocată de procesul de imaginare tactilă asupra nervilor corpului fizic duce la un dezechilibru bioelectric corespondent în substanța corpului energetic. Este ca un efect de val subtil-energetic. Intensitatea și motilitatea acestui val subtil-energetic variază în funcție de localizarea și intensitatea acțiunii realizate de corpul conștiinței. Unele zone ale corpului

energetic, cum ar fi mâinile și picioarele, sunt mai sensibile decât altele. Acest lucru se datorează în principal gradului de densitate a nervilor din corpul fizic și parțial structurilor corpului subtil-energetic care se află în același loc.

Acțiunile de imaginare tactilă pot fi realizate la nivelul suprafeței corpului fizic, în profunzimea acestuia sau chiar în afara acestuia, ca atunci când realizăm tehnici de ieșire EEC.

Imaginarea tactilă poate cauza apariția unor senzații fizice neobișnuite. Intensitatea acestora variază de la persoană la persoană, dar cele mai frecvente includ senzații de strângere, de greutate, de estompare, de agitare, de dezumflare, de crampe, precum și senzații de încălzire sau de răcire. Deci aceste senzații sunt cauzate de mișcările energetice amplificate care stimulează nervii din corpul fizic.

Senzațiile fizice asociate mișcărilor energetice intense sunt ceva obișnuit în cazul începătorilor, în special în timpul primelor săptămâni de practică energetică. Aceste senzații se vor estompa mereu prin practică, pe măsură ce corpul energetic și nervii corpului fizic se vor adapta nivelurilor elevate de mișcări energetice și de activitate bioelectrică.

Numărul mic sau chiar absența senzațiilor în timpul perioadei de început a lucrului cu energiile poate indica trei aspecte: prezența unui corp energetic deja dezvoltat, un corp energetic slab care are blocaje energetice sau acțiuni de imaginare tactilă ineficiente. Dintre miile de oameni cărora le-am predat aceste tehnici de lucru cu energiile, am întâlnit foarte puțini care nu experimentau niciun fel de senzații. Totuși, în toate cazurile în care aceste persoane au perseverat în lucrul cu energiile, în final corpul energetic a răspuns și a produs în mod firesc senzațiile specifice de mișcări energetice.

Primele exerciții

Următoarele exerciții foarte simple vă vor arăta cum să vă focalizați conștiința în diferitele părți ale corpului. Acesta este un antrenament esențial al corpului conștiinței pentru imaginarea tactilă.

Pentru a vă pregăti, descălțați-vă și apoi așezați-vă pe un scaun,

fără să vă încrucișați picioarele. Eliminați orice fel de lucruri care vă pot distrage atenția, cum ar fi muzica, hainele strâmte etc. Închideți ochii, respirați adânc de câteva ori pentru a vă liniști, și apoi începeți. Frecați sau atingeți ușor zonele respective ale corpului vostru, atât cât este necesar. Acest lucru vă ajută să localizați anumite zone specifice, astfel încât punctul vostru focalizat de conștiință să se poate intensifica și mai mult. Atingerile și masajul vor fi întrerupte mai târziu.

Atunci când vă focalizați asupra oricărei zone din organism, vă poate fi de ajutor să vă imaginați că încercați să simțiți ușoare modificări ale temperaturii aerului și ale mișcării lui în acel loc specific.

Frecați sau scărpinați ușor rotula genunchiului stâng, cauzând astfel apariția unor furnicături ușoare pentru a ajuta această focalizare. Conștientizați furnicăturile din această zonă cu ajutorul conștiinței trupului, prin intermediul simțului tactil. Simțiți și mai mult zona genunchiului cu ajutorul conștiinței trupului și deveniți și mai conștienți de acea zonă. Simțiți zona dimprejurul ei, în lateral și în spatele genunchiului, iar apoi mișcați-vă punctul conștiinței trupului de câteva ori în jurul ei, ca și când v-ați bandaja genunchiul. Centrul conștiinței corpului vostru fizic este acum focalizat asupra genunchiului vostru stâng.

Coborâți apoi ușor punctul conștiinței corpului de-a lungul piciorului stâng, până la degetul mare. Scărpinați-l sau masați-l ușor pentru a localiza și mai bine zona, pentru a vă putea focaliza apoi și mai bine conștiința în acel loc. Simțiți-i forma și conturul cu ajutorul conștiinței voastre. Deplasați-vă punctul focar al corpului conștiinței înaintea și înapoia degetului mare și continuați apoi să faceți aceasta timp de un minut.

Deplasați-vă punctul conștiinței corpului către genunchiul drept, frecându-l și scărpinându-l ușor în prealabil, pentru a-l energiza, iar apoi repetați exercițiul de mai înainte pentru genunchi. Apoi deplasați ușor în jos punctul conștiinței, de-a lungul piciorului și repetați exercițiul pentru degetul mare al piciorului drept.

Repetați exercițiul de mai sus pentru cotul stâng, pentru degetul mare de la mâna stângă, iar apoi pentru cotul drept și degetul mare de la mâna dreaptă.

Deplasați-vă punctul conștiinței corpului în alte câteva zone ale trupului vostru, oriunde doriți, focalizându-vă pe rând asupra unei singure zone. Pe măsură ce faceți aceasta, simțiți cum punctul focar al conștiinței corpului vostru fizic se deplasează de-a lungul trupului. Amintiți-vă ca în cazul fiecărei zone să urmăriți să sesizați finele modificări ale mișcării și temperaturii aerului în acea zonă.

Focalizați-vă atenția asupra piciorului stâng, în modul descris mai sus, până când ajungeți să îl simțiți foarte bine. Apoi, deplasați ușor punctul focar al conștiinței corpului de-a lungul piciorului, până la nivelul genunchiului stâng. Simțiți-vă piciorul pe măsură ce vă deplasați punctul conștiinței de-a lungul lui. Apoi, deplasați-vă înapoi în jos punctul conștiinței, de-a lungul piciorului stâng, simțindu-vă din nou piciorul pe măsură ce vă deplasați punctul conștiinței de-a lungul său. Repetați această acțiune, deplasându-vă punctul conștiinței în sus și în jos, în sus și în jos, de-a lungul piciorului stâng, de la talpa piciorului și până la genunchi. Simțiți-vă piciorul pe măsură ce vă deplasați punctul conștiinței în sus și în jos, în sus și în jos. Continuați să faceți aceasta timp de câteva minute.

Repetați acest exercițiu și cu piciorul drept, apoi cu brațul stâng și apoi cu brațul drept.

Tocmai v-ați deplasat centrul conștiinței de-a lungul întregului trup, localizându-vă și focalizându-vă conștiința corpului asupra numeroaselor sale părți componente. Pe măsură ce punctul focar al conștiinței trupuliu s-a deplasat de-a lungul corpului vostru energetic, v-ați stimulat totodată și corpul energetic. Este posibil să fi experimentat anumite senzații mai neobișnuite. Acest lucru este normal și îl vom discuta mai pe larg ulterior.

O demonstrație de exercițiu cu energiile

Acum, după ce v-ați familiarizat cu metodele și conceptele fundamentale, vă sugerez să practicați din plin pentru a deveni experți în lucrul cu energiile. Veți afla, de asemenea, cum să îi învățați și pe alți oameni despre imaginarea tactilă. Unul dintre lucrurile pe care le-am aflat învățându-i pe alții să lucreze cu energiile este că cea mai

ușoară modalitate de a învăța lucrul cu energiile este să practicăm!

Ca și în cazul exercițiilor anterioare, cheia pentru a fi eficienți în lucrul cu energiile este să vă mișcați simțul *atingerii* și al *simțirii* de-a lungul trupului. Vă poate fi de ajutor dacă simțiți că încercați să percepeți schimbările fine ale temperaturii aerului sau mișcarea acestuia pe piele în zona asupra căreia vă focalizați atenția. Nu vă încrucișați mâinile sau picioarele în timp ce învățați, deoarece acest gest mărește gradul de dificultate. Puteți folosi pozițiile cu picioarele încrucișate după ce stăpâniți la perfecție aceste metode.

Forța și tipurile de senzații provocate de aceste exerciții variază de la persoană la persoană. O parte a corpului vostru va fi mai sensibilă la mișcările energetice decât alta. Care este aceasta, depinde de la o persoană la alta, în funcție de energiile fiecărui individ în parte.

Repet, eliminați orice factori perturbatori, purtați haine lejere, așezați-vă pe un scaun într-un loc liniștit și descălțați-vă. Puneți-vă o pernă sub tălpi și nu încrucișați picioarele. Închideți ochii și respirați de câteva ori adânc pentru a vă liniști, apoi puteți începe. Nu este necesară o relaxare profundă prealabilă.

Exercițiul de pieptănare a părului

Mâinile imaginare ale corpului conștiinței voastre sunt punctele de focalizare pentru realizarea exercițiului cu energii. Mâinile conștiinței voastre sunt extensia punctelor focar ale corpului conștiinței voastre. Imaginați-vă că brațele și antebrațele conștiinței voastre se vor întinde în orice unghi și oricât de mult. Nu vă limitați mâinile conștiinței la ceea ce pot face brațele și mâinile voastre fizice. În acest fel, vă puteți atinge orice parte a corpului. Realizarea unei acțiuni cu corpul conștiinței este ca și când ați exersa mental, cu ajutorul imaginației și a conștiinței corpului vostru, o acțiune fizică.

După ce v-ați așezat, cu ochii închiși, ridicați ușor mâna fizică și prefaceți-vă că vă pieptănați părul cu degetele, pieptănându-l astfel pe întreg capul. Focalizați-vă atenția conștiinței corpului asupra felului în care se simt mișcările mâinii și asupra atingerii degetelor voastre care se mișcă pe cap. Amintiți-vă cum se simte această

senzație, astfel încât să o puteți recrea doar cu ajutorul conștiinței corpului vostru. Faceți aceasta de câte ori este nevoie.

Apoi, cu mâinile odihnindu-se în poală sau alături, repetați lent mișcările anterioare însă fără să vă mișcați fizic. Imaginați-vă și simțiți cum ridicați mâna către păr. Concentrați-vă să fiți conștienți de această acțiune, de faptul că vă imaginați cum ea are loc, ca și când ar fi reală. Focalizați-vă asupra degetelor voastre imaginare care vă ating capul. Pieptănați-vă lent părul cu ajutorul degetelor imaginare, simțind cum ele vă ating scalpul. Acum, focalizați-vă exclusiv conștiința corpului în această acțiune pe care o realizați asupra capului vostru - uitând de mâinile imaginare și concentrându-vă doar asupra acțiunilor mâinilor conștiinței corpului vostru. Continuați să faceți aceasta timp de unul sau două minute.

Terminați acest exercițiu folosind ambele mâini imaginare. Simțiți cum ele se ridică ușor iar apoi vă masează scalpul, fața, gâtul și umerii. Imaginați-vă și simțiți cum totul se petrece în timp real. Focalizați-vă atenția asupra locului în care mâinile conștiinței corpului vostru ating pielea și asupra felului în care simte corpul vostru această atingere. Acordați-vă cât de mult timp aveți nevoie pentru a face aceasta.

Atingerea mâinilor între ele

Având ochii fie deschiși, fie închiși, așezați-vă mâna stângă pe birou sau în poală cu palma în sus și cu degetele aproape lipite între ele. Cu vârfurile degetelor mâinii drepte masați întreaga suprafață a mâinii stângi, de la încheietură și până la degete, de mai multe ori, fiecare mișcare durând cam o secundă. Concentrați-vă să percepeți cum se simte acest lucru pe mâna voastră stângă. Memorați sentimentul acestei atingeri. Continuați masajul cam douăzeci de secunde, până când puteți reproduce senzația și mișcarea acestei atingeri pe mâna voastră stângă doar din memorie, doar cu ajutorul conștiinței corpului vostru.

Opriți masajul fizic al mâinii și continuați imediat să mișcați amintirea *senzației* de atingere prin mâna voastră stângă, înainte și înapoi, de la vârfurile degetelor și până la încheietură. Continuați să faceți acest lucru pentru un minut sau mai mult, până când simțiți

foarte clar această acțiune. Încercați să o realizați cu ochii deschiși, privind efectiv acțiunea în sine, iar apoi faceți același lucru cu ochii închiși. Pentru unii oameni este mai ușor să facă acest lucru dacă urmăresc în paralel acțiunea cu privirea.

Veți începe să simțiți anumite senzații mai neobișnuite: greutate, presiune, strânsoare vagă, furnicături, bâzâieli etc. Cea mai frecventă senzație de început este cea de greutate sau de strânsoare vagă, asemănătoare senzației ce rămâne după ce ați aplaudat de câteva ori. Acest sentiment poate de asemenea să fie descris ca un sentiment magnetic. Orice senzație, indiferent cât de vagă sau de fină, indică o stimulare a corpului energetic. Aceste senzații vor fi mai intense în cazul unor persoane și mai vagi în cazul altora. Odată cu practica, ele vor deveni mai evidente și mai ușor perceptibile. Aceste senzații mai pot continua pentru o vreme după ce ați încetat să mai lucrați cu mâinile. Acest lucru este normal. Repetați exercițiul de mai sus și cu mâna dreaptă.

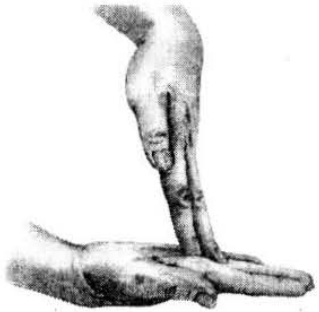


Figura 8. Mână care atinge cealaltă mână cu vârfurile degetelor

Repetați exercițiul de mai sus cu ambele mâini simultan. Este ușor să realizați acțiuni divizate ale conștiinței corpului. Nu vă gândiți cum să faceți aceasta, doar faceți-o. Mai întâi loviți palmele între ele, îndoiți degetele și strângeți-le pumn, până când apare o senzație durabilă în ambele mâini. Așezați-vă mâinile în poală sau pe birou, cu fața în sus. Fie cu ochi închiși, fie cu ochii deschiși, concentrați-vă asupra senzației pe care au provocat-o mâinile voastre. Apoi deplasați *sentimentul* acestei senzații înainte și înapoi, de la degete și până la încheietura pumnului, prin ambele mâini simultan. Continuați să faceți aceasta timp de două minute sau mai mult, până când ajungeți să simțiți foarte bine această acțiune. Nu vă recomand să exagerați cu aceste exerciții.

Exercițiul de masare a picioarelor

Picioarele reprezintă structuri energetice majore ale corpului vostru. Ele controlează schimbul de energie dintre corpul vostru și univers. Fluxul de energie din corp poate fi mult amplificat dacă sunt realizate exercițiile conștiinței corpului pentru picioare.

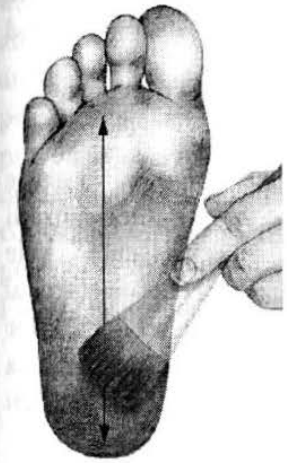


Figura 9. Masajul picioarelor

Pentru acest exercițiu, mai întâi frecați picioarele desculțe de podea și/sau încordați degetele de la picioare pentru a crea o senzație reziduală la nivelul acestora. Închideți ochii și concentrați-vă asupra picioarelor cu ajutorul conștiinței de simțire, la fel cum am descris anterior. Focalizați-vă asupra picioarelor și simțiți-le ca și când ați urmări să sesizați schimbările foarte fine ale mișcării aerului sau modificările de temperatură ale acestuia în acel loc. Atunci când sunteți conștienți de locul unde sunt picioarele voastre și de felul în care acestea se simt, treceți la etapa următoare.

Efectuați exercițiul care urmează cu ochii închiși sau deschiși. Începeți prin a freca, cu ajutorul conștiinței corpului vostru, marginea de jos a piciorului stâng, deplasând înainte și înapoi senzația pe care vi-o amintiți și pe care ați provocat-o în ele. Frecați-le înainte și înapoi, de la degete și până la călcâie, ca și când v-ați peria pe dedesubt tălpile cu o perie mare. În momentul când simțiți această acțiune manifestându-se, lăsați senzația respectivă să se extindă în întreg piciorul, de la degete și până la călcâie. Faceți aceasta timp de câteva secunde pentru fiecare direcție. Continuați timp de câteva minute sau mai mult.

Repetați exercițiul de mai sus și cu piciorul drept.

Repetați exercițiul de mai sus cu ambele picioare simultan. Periați ambele tălpi ale picioarelor înainte și înapoi, de la degete și până la călcâie. Când simțiți că această acțiune se desfășoară bine, permiteți senzației să se extindă integral în ambele picioare, de la

degete și până la călcâie simultan. Continuați să faceți aceasta timp de câteva minute sau mai mult. Nu este indicat să exagerați cu realizarea exercițiilor pentru mâini și pentru picioare.

Exercițiile pentru picioare pot provoca senzații foarte intense pentru unii oameni. Dacă totul devine prea intens și vă deranjează, opriți-vă și treceți mai departe la următorul exercițiu. Această recomandare este valabilă pentru toate exercițiile, atunci când senzațiile devin prea intense și nu vă mai simțiți comfortabil.

Crearea unor mingi energetice

Frecați palmele între ele, întindeți degetele și apoi strângeți-le pumn, pentru a provoca apariția la nivelul acestora a unor senzații ecou. Apoi întindeți mâinile în față, la nivelul pieptului, cu degetele puțin depărtate și atingându-se ușor între ele. Percepeți cu ajutorul corpului conștiinței voastre senzația fină ce apare la nivelul mâinilor voastre. Amplificați cu ajutorul mâinilor voastre intensitatea acestei senzații, prin perceperea mișcărilor aerului și a modificării temperaturii acestuia.

Închideți ochii, simțiți și imaginați-vă cum se formează între mâinile voastre o minge energetică de culoare albastru-electric, de mărimea unei mingi de tenis. Imaginați-vă și simțiți cum această minge energetică se învârte între mâinile voastre. Este posibil să nu aveți imaginea ei vizuală, însă imaginați-o și simțiți-o. Continuați timp de un minut sau două. Depărtați-vă mâinile la o distanță de aproximativ zece centimetri. Imaginați-vă și simțiți cum mingea energetică rămâne și umple spațiul dintre mâinile voastre. Apoi, imaginați-vă și simțiți cum această minge sare dintr-o mână în alta, cum această minge vă atinge fiecare mână. Imaginați-vă, simțiți și percepeți cum acest lucru se petrece. Jucați-vă în acest fel cu mingea, până când simțiți că ați asimilat această acțiune, accelerând sau diminuând ritmul. Continuați timp de două sau mai multe minute.

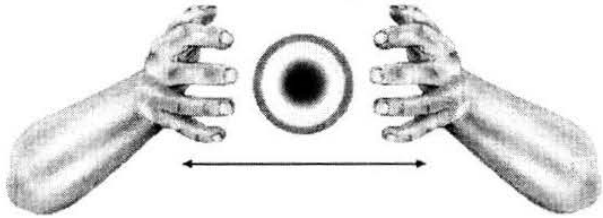


Figura 10. Mingea energetică sărind dintr-o mână în alta

Circuitul îmbrățișării

Fie cu ochii închiși, fie cu ochii deschiși, întindeți mâinile în față, cu degetele împletite, ca și când ați îmbrățișa un copac. Concentrați-vă atenția asupra mâinilor și simțiți-le cu ajutorul corpului conștiinței. Imaginați-vă cum se formează în mâinile voastre, acolo unde se unesc degetele unele cu altele, o minge energetică de culoare albastru-electric, de mărime puțin mai mare decât cea din exercițiul anterior. Imaginați-vă și simțiți cum această minge energetică urcă prin încheietura pumnului vostru drept și prin braț, spre umăr, apoi prin piept și prin inimă și cum iese prin umărul stâng, iar apoi în jos de-a lungul brațului stâng și înapoi spre mâini. Repetați aceasta și continuați să mișcați mingea energetică și să o rotiți prin brațe și prin piept. Fiecare circuit ar trebui să dureze între două și patru secunde. Faceți experimente și alegeți viteza care vi se potrivește cel mai bine pentru a face acest circuit. Continuați timp de două sau mai multe minute.

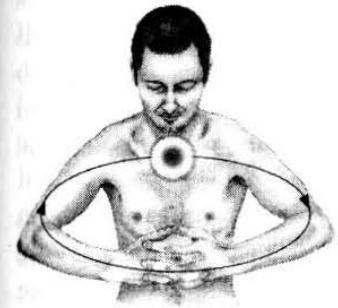


Figura 11. Circuitul îmbrățișării

Masajul și presarea centrului energetic dintre sprâncene

Masați sau frecați ușor mijlocul frunții pentru a vă ajuta să localizați mai bine centrul dintre sprâncene. Închideți ochii și concentrați-vă asupra senzației pe care ați declanșat-o în acea zonă cu ajutorul simțurilor conștiinței corpului. Apoi periați întreaga zonă a frunții, de la o tâmplă la alta, timp de un minut, ca și când ați picta acea zonă cu o pensulă mare. Percepeți senzația pe care această acțiune o lasă la nivelul frunții voastre.

Extindeți acțiunea de atingere de jur împrejurul capului, la nivelul sprâncenelor. Sensul de rotație nu este important. Periați de jur împrejurul capului, ca și când ați înfășura în jurul lui un bandaj. Continuați timp de două sau mai multe minute.

Deplasarea centrului energetic dintre sprâncene

Masați sau frecați din nou zona din mijlocul frunții pentru a vă ajuta să o localizați mai bine. Imaginați și simțiți cum se formează acolo o minge energetică de culoare albastru-electric, de mărimea unei mingi de golf. Imaginați-vă și simțiți cum această minge energetică intră și trece prin capul vostru, ieșind la câțiva centimetri în spatele lui, la același nivel. Apoi aduceți mingea înapoi, la câțiva centimetri în fața frunții voastre. Începeți să mișcați mingea energetică înainte și înapoi prin cap, simțind cum aceasta trece prin creierul vostru. Continuați timp de două sau mai multe minute.

Masajul tâmplelor

Masați sau frecați ușor tâmpla stângă și pe cea dreaptă. Concentrați-vă conștiința corpului asupra tâmplei drepte și imaginați-vă cum se formează acolo o mică minge energetică, de culoare albastru-electric, de mărimea unei mingi de golf. Mișcați mingea prin capul și creierul vostru și în afara tâmplei voastre stângi, la o distanță de câțiva centimetri. Apoi mișcați-o din nou prin capul și creierul vostru, până la câțiva centimetri în afara tâmplei voastre drepte. Simțiți cum mingea energetică trece prin substanța creierului vostru. Mișcați mingea energetică înainte și înapoi prin creier, timp de jumătate de secundă – jumătate de secunsă înainte, jumătate de secundă înapoi. Continuați în acest fel timp de două sau mai multe minute.

După cum ați descoperit, imaginarea tactilă este o modalitate simplă și eficientă de a vă stimula corpul energetic. Tipul și intensitatea senzațiilor provocate de aceste exerciții variază de la o persoană la alta. Majoritatea oamenilor vor simți măcar câteva senzații în urma realizării acestor exerciții. Unii oameni vor simți mult mai mult. Dacă nu simțiți mare lucru, luați-o de la început cu exercițiile.

Exercițiile pe care tocmai le-ați realizat pot activa una sau mai multe chakra-e superioare: a inimii, din mijlocul frunții, din zona gâtului sau în cazul unor persoane, chiar chakra coroană. Să nu fiți surprinși dacă simțiți furnicături sau vibrații în aceste zone sau de-a lungul coloanei vertebrale. Ele sunt normale pentru genul acesta de stimulare a corpului energetic.

Capitolul 9
Fluxurile de energie

După cum am spus și mai devreme, cea mai bună modalitate de a învăța cum să lucrați cu energiile este să practicați efectiv lucrul cu ele. Vă ofer în continuare o varietate de tehnici pentru stimularea diferitelor părți ale corpului energetic, pentru acumularea de energie și pentru circuitele de curgere a energiei. Vă recomand să realizați aceste exerciții în ordinea în care ele sunt date.

Dacă nu simțiți nimic în urma realizării timp de câteva minute a unui exercițiu, treceți la exercițiul următor. Cu toate că pentru unele persoane senzațiile de mișcare energetică sunt evidente, alți oameni ar putea simți mai puțin la începutul practicii lor. Este destul de rar ca cineva să nu simtă absolut nimic. Dacă după câteva sesiuni de lucru cu energiile, nu apar niciun fel de senzații, înseamnă că trupul energetic este blocat sau inactiv în zonele respective. În acest caz, continuați să realizați aceste exerciții cât mai bine. Lucrul cu energiile realizat în mod constant, va ajuta la reactivarea zonelor respective și la îndepărtarea blocajelor.

O baie sau un duș fierbinte pot să sensibilizeze corpul fizic față de senzațiile energetice și pot să înlesnească un circuit mai bun de curgere a energiilor. Un duș răcoros însoțit de frecarea corpului cu un burete va ajuta și mai mult în această direcție. Vă recomand să încercați acest truc în cazul în care întâmpinați dificultăți în perceperea senzațiilor de mișcare energetică.

Momentul energetic

Adeseori corpului conștiinței va continua de unul singur chiar și după ce încetați să mai realizați în mod conștient o astfel de acțiune. Acest fenomen natural face ca lucrul cu energiile să fie mult mai simplu. Totuși, este posibil ca punctul de focalizare a corpului conștiinței să se blocheze într-o anumită zonă sau făcând o anumită acțiune. Acest lucru vă este de ajutor în cazul în care doriți să contiuați o anumită acțiune și în timpul somnului, însă poate fi deranjant dacă doriți să acționați asupra altor zone. Dacă acest lucru se petrece, urmăriți să treceți la acțiunea de masare a mâinilor și a picioarelor până când problema dispare sau luați o scurtă pauză.

Tehnici de imaginare tactilă

Tehnicile de imaginare tactilă care vor fi prezentate în continuare sunt utilizate în moduri diferite pentru a vă stimula corpul energetic și centrii energetici. În timp ce realizați toate aceste exerciții, amintiți-vă „Regula de Aur a Lucrului cu Energiile": dacă senzațiile energetice încep să provoace discomfort sau devin dureroase în orice fel, opriți imediat orice demers energetic. Odihniți-vă până când senzațiile respective dispar. Apoi reluați activitatea cu energii și continuați într-un ritm mai lent. Această regulă ne ajută să evităm orice probleme care ar putea să apară.

Mingile energetice

Mingile energetice sunt utilizate foarte mult în cadrul acestui gen de practici. Imaginați-vă cum se formează și cum se mișcă o minge energetică, exact așa cum am făcut mai devreme. Mingile energetice pot fi mișcate prin corp, în jurul corpului și chiar în afara sa. Ele pot fi expansionate sau micșorate. Acest lucru poate fi făcut pentru a oferi o stimulare mai intensă în anumite zone ale corpului sau pentru a elimina anumite blocaje energetice.

Mingile energetice pot să fie utilizate și în combinație cu o acțiune de absorbție. Acesta este un ansamblu de exerciții ce poate fi folosit în fiecare zi, mai ales pentru a ridica energia, dar și pentru unele dinamizări energetice, ce vor fi prezentate în scurt timp. Pentru a realiza o acțiune de absorbție cu ajutorul mingii energetice, imaginați-vă și simțiți cum treceți un burete mare și ud de-a lungul brațului sau al piciorului, simțiți cum trece pe suprafața lui, cum vă atinge mușchii și oasele.

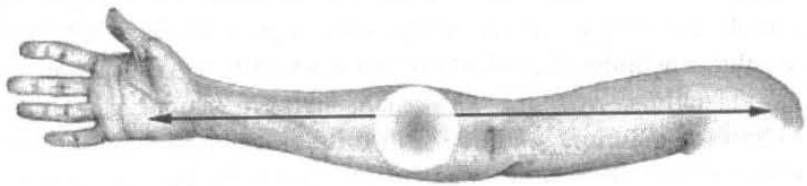


Figura 12. Mingea energetică - burete de-a lungul brațului

Acțiunile de masare și de periere

Acțiunile de masare și de periere (de exemplu, exercițiul pe care l-am realizat mai devreme, acela în care v-ați masat mâinile și picioarele) sunt folosite în principal pentru stimularea directă a centrilor energetici principali, a celor secundari și pentru stimularea în profunzime a zonelor de schimb energetic, cum ar fi palmele sau talpa piciorului.

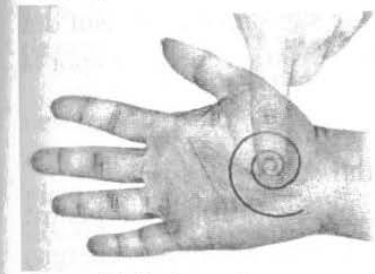


Figura 13. Acțiunea de masare

Figura 14. Acțiune de periere

Acțiunea de înfășurare

Acțiunea de înfășurare este folosită pentru stimularea unor zone mai ample. Este ca și când ați înfășura un bandaj în jurul unei părți ale corpului, cum ar fi bandajarea unui deget, a unui antebraț, a unui picior sau a capului. Aceasta poate fi folosită, atât la suprafața, cât și în profunzimea corpului.

Figura 15. Acțiunea de înfășurare

Figura 16. Acțiunea de desprindere

Acțiunea de desprindere

Acțiunea de desprindere este folosită mai ales pentru stimularea centrilor energetici principali, deși ea poate fi folosită oriunde. Imaginați-vă și simțiți cum rupeți cu degetele de la ambele mâini o gogoașă sau un covrig de mărimea pumnului vostru. Repetați această acțiune din nou și din nou.

Respirația la nivelul centrilor energetici

Această acțiune este folosită în special în cazul centrilor energetici principali. Începeți prin a vă focaliza atenția asupra centrului de bază, la nivelul zonei perineului (zona dintre anus și sex). Începeți să trageți aer înăuntru și simțiți cum respirați prin centrul rădăcină, apoi simțiți cum expirați tot la nivelul centrului de bază. Continuați să faceți aceasta timp de câteva respirații sau mai multe, apoi repetați același exercițiu și la nivelul centrului de sub ombilic, al celui din zona plexului solar, al inimii, al gâtului, al sprâncenelor și apoi la nivelul centrului-coroană.

Acțiunile de împingere ale corpului conștiinței

Saltul energetic expus mai devreme poate fi folosit pentru stimularea oricărei părți ale corpului. Pentru a împinge energia, deplasați-vă conștiința corpului înainte și înapoi de-a lungul unei părți a corpului, de exemplu, al coloanei vertebrale, ca și când ați împinge în acea zonă o minge de energie. Viteza unei acțiuni de împingere este stabilită de capacitatea voastră de a rămâne conectați la senzația pe care acea acțiune o produce în corpul vostru fizic. Dacă împingerea este prea lentă, stimularea este slabă și dificil de urmărit. Dacă este prea rapidă, veți pierde contactul conștiinței corpului și ea va deveni ineficientă. Atunci când realizați o acțiune de împingere a energiei, măriți viteza de acțiune până în momentul când începeți să pierdeți contactul, apoi micșorați puțin viteza până când atingeți o viteză confortabilă.

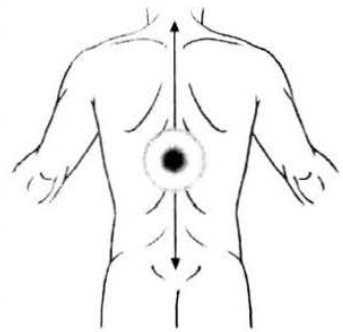


Figura 17.
Acțiunea de împingerea a energiei de-a lungul coloanei vertebrale

Lucrul energetic cu mâinile și picioarele

Mâinile și picioarele sunt zone vitale de stimulat pentru lucrul cu energiile. Zone care este extrem de important să fie stimulate. Luați în considerare importanța mâinilor și a picioarelor în acupunctură și

reflexologie și modul în care stimularea acestora influențează în mod profund funcționarea și sănătatea întregului corp fizic. Acest lucru se aplică și asupra sănătății și activității corpului energetic.

În afară de respirație, mâinile și picioarele sunt portalurile principale din corpul vostru pe unde intră energia subtilă. Imaginați-vă că acestea sunt precum rădăcinile vitale și frunzele unui copac. Energia nu poate fi ridicată sau proiectată eficient până când mâinile și picioarele nu au fost sensibilizate și obișnuite cu fluxuri mai elevate de energie subtilă.

Dacă nu ați mai lucrat înainte cu energiile, este posibil să descoperiți că majoritatea structurilor fine ale corpului vostru energetic se află în stare latentă. În această categorie includem mâinile, picioarele și centrii principali de forță. Aceștia nu sunt încă treziți deoarece în cazul oamenilor obișnuiți ei nu au fost folosiți niciodată mai mult decât este necesar cerințelor vieții fizice obișnuite. Lucrul cu energiile va schimba acest aspect. Veți descoperi că procesul de trezire a structurilor corpului vostru energetic constituie o călătorie fascinantă.

Repet, majoritatea oamenilor vor descoperi că o anumită parte a corpului lor va fi mai sensibilă decât alta. Concentrați-vă mai mult asupra zonelor mai puțin sensibile și mai puțin asupra celor mai active, pentru a ajuta astfel la echilibrarea dezvoltării corpului energetic.

Exercițiile următoare implică o acțiune energetică fină asupra mâinilor și picioarelor. Aceasta vă va ajuta să curățați și să activați acele zone. Poate părea solicitant, însă vă asigur că merită efortul.

Puncte cheie: Focalizați-vă atent conștiința corpului asupra zonei asupra căreia acționați. Repet: simțiți cu ajutorul corpului vostru, ca și când ați urmări să detectați finele modificări ale temperaturii aerului, precum și finii curenți de aer din zona în care acționați. Acordați mai multă atenție zonelor în care lucrul cu energiile provoacă reacțiile cele mai slabe.

Bilele energetice din zona degetelor

Find așezați confortabil, așezați mâna stângă în poală, pe pernă sau pe birou, cu palma orientată în jos și cu degetele ușor răsfirate. Priviți-vă mâna. Periați întreaga mână, de la vârfurile degetelor

și până la încheietură, timp de aproximativ un minut, exact ca la exercițiul anterior. Urmăriți această mișcare cu ochii, în sus și în jos.

Apoi, focalizați-vă atenția doar asupra degetului mare. Mișcați-l ușor și frecați-l pentru a-l localiza mai bine în câmpul conștiinței. Imaginați-vă și simțiți cum în vârful acestuia planează o mică minge energetică de culoare albastru-electric. Diametrul ei trebuie sa fie puțin mai mare decât degetul vostru mare de la mână. Percepeți și imaginați-vă cum această bilă energetică se mișcă din vârful degetului, de-a lungul osului acestuia, până la încheietura pumnului. Mișcați această bilă de-a lungul degetului mare înainte și înapoi, printr-o acțiune de împingere. Fiecare mișcare ar trebui să dureze jumătate de secundă sau mai puțin, însă puteți alege viteza de mișcare care vă convine cel mai bine. Este important să mențineți în permanență conștiința focalizată asupra degetului mare și de asemenea să simțiți mișcarea respectivă. Continuați astfel timp de treizeci de secunde sau mai mult.

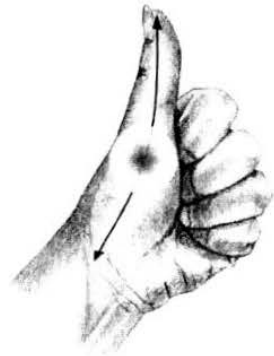


Figura 18. Exercițiul bilei energetice în zona degetului mare de la mână

Repetați exercițiul de mai sus cu fiecare deget al mâinii voastre stângi.

Repetați exercițiul de mai sus cu fiecare deget al mâinii drepte.

Întoarceți palmele cu fața în sus, câte una pe rând, iar apoi repetați exercițiul de mai sus, pe rând, pentru toate degetele de la ambele mâini.

Exerciții energetice cu palmele

Așezați-vă mâna stângă cu fața în sus, în poală, pe birou sau pe o pernă. Îndoiți de câteva ori degetele, strângeți-le pumn și masați partea de jos a degetelor și a palmei, pentru a le energiza mai bine. Stimulați cu o mișcare circulară rapidă centrul palmei. Faceți acest lucru timp de treizeci de secunde sau mai mult, iar apoi extindeți această mișcare rotativă la nivelul întregii palme și

la baza degetelor. Masați în felul acesta întreaga zonă a palmei. Continuați astfel timp de câteva minute, până când acoperiți de mai multe ori întreaga suprafață a palmei, de la vârfurile degetelor și până la încheietură. Puteți masa în orice direcție doriți. Repetați exercițiul și cu mâna dreaptă.

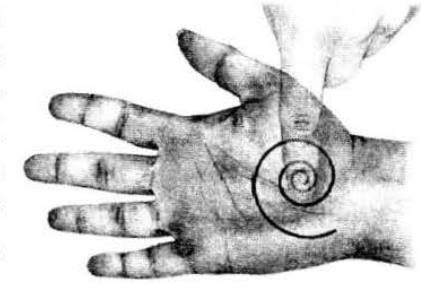


Figura 19. Masajul circular al palmei

Împachetarea energetică a brațului

Înclinați-vă ușor spre stânga și lăsați brațul stâng să atârne confortabil pe lângă voi. Folosiți o mișcare largă de împachetare, ca și când v-ați împacheta brațul cu un bandaj lat. Faceți acest lucru până ajungeți la umăr și apoi înapoi până la vârfurile degetelor. Acordați o atenție specială încheieturii de la mână, cotului și articulației umărului. Continuați aceasta timp de două minute sau mai mult.

Realizați acest exercițiu și cu brațul drept.

Bilele energetice din zona brațului

Îndoiți brațul și mâna stângă, mișcând degetele și strângându-le pumn de câteva ori, pentru o mai bună focalizare a conștiinței corpului în acea zonă. Lăsați-vă din nou brațul drept să atârne confortabil pe lângă voi. Imaginați-vă și simțiți cum o bilă energetică se formează deasupra degetelor voastre. Mișcați bila energetică de la vârfurile degetelor și până la umăr, iar apoi înapoi până la degete, mișcând în sus și în jos în mod repetat. Fiecare mișcare trebuie să dureze între o jumătate de secundă și o secundă. Conștientizați desfășurarea acestei acțiuni de-a lungul palmei și al brațului, pe măsură ce bila energetică se mișcă prin carne și oase. Continuați astfel timp de două sau mai multe minute. Variați viteza de mișcare, mărind-o sau micșorând-o, în funcție de cum este mai eficient pentru voi.

Realizați acest exercițiu și pe brațul drept.

Realizați acest exercițiu simultan pe ambele brațe.

Exercițiulul energetic pentru picioare

Pentru a vă pregăti, descălțați-vă și așezați-vă pe un scaun, cu călcâiele așezate comod pe o pernă, cu picioarele ușor întinse în față și depărtate între ele. Nu vă încrucișați picioarele, deoarece acest lucru va îngreuna realizarea exercițiului. Dacă întâmpinați dificultăți în a vă simți picioarele cu ajutorul conștiinței corpului, faceți un duș înainte sau înmuiați-le și masați-le în puțină apă caldă. Priviți-vă picioarele și urmăriți cu ochii acțiunea conștiinței corpului vostru, deoarece acest lucru vă va ajuta să vă energizați și mai bine fiecare deget în parte.

Notă: un număr mic de persoane au zona picioarelor atât de sensibilă încât lucrul cu energiile în această zonă îi deranjează. În acest caz, faceți doar atât cât suportați și evitați să insistați prea mult. Concentrați-vă pur și simplu atenția asupra picioarelor, în timp ce urmăriți să sesizați micile modificări ale temperaturii aerului sau finii curenți de aer, iar acest lucru va fi suficient pentru a obține o stimulare amplă.

Exercițiul energetic pentru degetele de la picioare

Este mai greu să ne focalizăm asupra degetelor mici de la picioare, însă nu imposibil. Scărpinați-le, frecați-le și mișcați-le atât cât este necesar pentru a le localiza cât mai bine. Atunci când lucrați cu degetul cel mai mic, mișcați bila energetică înainte și înapoi pe lateralul tălpii, de la degetul mic și până la călcâi. Această acțiune poate fi foarte stimulatoare.

Pentru a începe, realizați mai întâi o acțiune de periere a tuturor degetelor piciorului stâng, dintr-o parte în alta. Simțiți aceasta în profunzimea degetelor voastre. Continuați timp de un minut sau mai mult.

Focalizați-vă atenția în mod conștient asupra degetului mare de la piciorul stâng. Mișcați-l, frecați-l, scărpinați-l, pentru a-l localiza mai bine. Simțiți și imaginați-vă o bilă energetică ce se formează în vârful degetului vostru mare. Mișcați această bilă energetică în jos, prin degetul mare, până în capăt. Percepeți acest lucru cât mai clar cu putință, cu ajutorul corpului conștiinței. Mișcați bila energetică înainte și înapoi în mod repetat, împingând-o de la vârful degetului

vostru mare și până în capăt.

Continuați timp de două minute sau până când simțiți că degetul vostru mare răspunde prin senzații energetice specifice. Odată ce primiți răspuns din partea unui deget, treceți la următorul.

Repetați exercițiul de mai sus pentru fiecare deget al piciorului stâng.

Realizați exercițiile de mai sus pentru fiecare deget al piciorului drept.

Exercițiul energetic al tălpii

Acest exercițiu este asemănător acțiunii de masare circulară pe care am realizat-o mai devreme, asupra zonei din palme. Mișcați-vă degetele de la picioare și frecați-le de podea dacă este necesar, pentru a înlesni focalizarea conștiinței corpului asupra acelei zone. Concentrați-vă în talpă și realizați o mișcare circulară de masaj, pe o suprafață de câțiva centimetri. Continuați să masați și extindeți ușor această mișcare circulară la nivelul întregii tălpi a piciorului, inclusiv al zonei de sub degete și al celei de sub călcâie. Continuați timp de două minute sau mai mult. Realizați exercițiul de mai sus și cu piciorul drept.

Figura 20. Masajul circular asupra tălpii

Exercițiul energetic al zonei gleznei și a călcâiului

Focalizați-vă conștiința corpului în jurul călcâiului stâng. Simțiți și imaginați-vă cum se formează în acea zonă o minge energetică de mărimea călcâiului vostru. Prin intermediul unei acțiuni de împingere, mișcați mingea energetică de-a lungul piciorului până în zona gleznei, apoi înapoi spre călcâi, iar apoi repetați acest lucru de mai multe ori. Masați apoi circular zona călcâiului. Încheiați cu expansionarea și contractarea rapidă a unei mingi energetice în zona călcâiului.

Deplasați în mod repetat mingea energetică de-o parte și de alta

a gleznei. Apoi mișcați de mai multe ori mingea înainte și înapoi prin gleznă. După aceea utilizați o minge energetică ce se expansionează și se contractă cu rapiditate în zona gleznei. Încheiați cu o acțiune de înfășurare a gleznei voastre, ca și când ați aplica un bandaj.

Repetați acțiunile de mai sus și cu piciorul drept.

Având picioarele paralele, ușor depărtate între ele, deplasați o minge energetică de la o gleznă la alta, prin încheieturi, până pe partea cealaltă a gleznelor. Continuați timp de un minut sau mai mult.

Mai multe exerciții energetice pentru mâini și picioare

Exercițiile pentru mâini și pentru picioare ar trebui repetate periodic pentru a le menține în formă. În afara acestor exerciții rafinate, mâinile și picioarele sunt stimulate în mod obișnuit prin intermediul unor acțiuni duale ample ale conștiinței corpului. De exemplu, picioarele sunt stimulate cu două mingi energetice, câte una pentru fiecare picior. Acestea sunt mișcate simultan înainte și înapoi de-a lungul ambelor picioare. Mâinile sunt stimulate în același mod. Aceste acțiuni trebuie simțite în întreaga zonă asupra căreia lucrați, în profunzimea ei, ca și când v-ați șterge întreg corpul cu aceste mingi energetice.

Acordați mai mult timp pentru realizarea exercițiilor în zonele inactive, pentru a elimina astfel blocajele.

Orice zonă care observați că iese în evidență pentru că o simțiți diferit, indică de cele mai multe ori prezența unui blocaj.

Fiecare încheietură de la degete poate fi stimulată prin acțiuni de periere, frecare și împachetare în sus, în jos și în lateral. Brațele și picioarele pot fi de asemenea stimulate în același fel. Acest proces durează mai mult, însă atenția suplimentară pe care o veți acorda va ajuta în curățarea și tratarea acestor canale importante ale corpului energetic.

Exerciții energetice pentru picioare și genunchi

Îndoiți și încordați piciorul stâng, întinzând degetele și talpa pentru a ajuta conștiința corpului să se focalizeze în acea zonă. Mențineți piciorul aproape drept. Imaginați-vă și simțiți cum se

formează deasupra piciorului vostru o minge energetică suficient de mare cât să vă acopere coapsa. Folosind o acțiune de împingere, mișcați mingea energetică de la nivelul piciorului, în sus, către încheietura șoldului și apoi din nou înapoi în jos către picior. Fiecare mișcare ar trebui să dureze între o jumătate de secundă și o secundă. Simțiți mișcarea asupra întregului picior, pe măsură ce mingea energetică interacționează cu oasele și carnea. Continuați timp de un minut sau mai mult. Variați viteza de mișcare, micșorând-o sau mărind-o, pentru a o găsi pe cea care produce senzațiile cele mai intense asupra piciorului vostru.

Repetați exercițiul de mai sus și cu piciorul drept.

Realizați exercițiul de mai sus cu ambele picioare simultan.

Focalizați-vă conștiința corpului asupra genunchiului stâng. Realizați mișcarea de energizare asupra rotulei. Formați o minge energetică și acționați asupra genunchiului, înainte și înapoi, apoi în lateral. Apoi folosiți pentru zona genunchiului o minge energetică ce se expansionează și se contractă. În final, folosiți o acțiune de înfășurare în jurul piciorului vostru stâng.

Depărtați-vă ușor genunchii și împingeți o minge energetică de la un genunchi la altul, la fel cum am făcut mai devreme în cazul gleznelor.

Repetați exercițiul de mai sus și pentru genunchiul drept.

Ridicarea energiei pe picior

În cazul primului centru energetic de forță veți avea nevoie să ridicați energia în sus de-a lungul picioarelor voastre. Aceasta este o acțiune de absorbție a mingii energetice, însă fără mișcarea de masare înspre în jos. Formați mingi energetice în zona picioarelor și deplasați-le în sus către șolduri, în timp ce vă imaginați cum ceva asemănător apei vă mângâie picioarele. Apoi focalizați-vă atenția înapoi în zona picioarelor și repetați mișcarea de ștergere energetică ascendentă, din nou și din nou.

Vă puteți folosi de asemenea de exercițiile de respirație pentru a susține și mai mult această acțiune, ridicând energia pe durata inspirului.

Energizarea globală a corpului

Acțiunea de energizare globală a corpului stimulează întreg corpul energetic. Imaginați-vă și simțiți cum se formează dedesubtul picioarelor voastre o minge energetică mare, de culoare albastru-electric, suficient de mare cât să vă cuprindă corpul în întregime. Deplasați mingea în sus, de-a lungul picioarelor și a zonei toracelui până deasupra capului, apoi din nou în jos până în zona picioarelor. Ajustați viteza cu care faceți aceasta până când obțineți un rezultat optim. Continuați să faceți astfel timp de două sau mai multe minute.

O alternativă pentru această minge energetică este să ne imaginăm un disc mare, plat, în cazul realizării exercițiilor de energizare globală a corpului. Alegeți ce vă convine cel mai mult.

Prestimularea energetică

Exercițiul de prestimulare vă pregătește corpul energetic pentru o sesiune de lucru cu energii. Ideea este aceea să oferiți un stimulent rapid activității energetice a corpului și a gradului său de sensibilitate. Acest lucru trebuie să fie realizat înaintea unei sesiuni de lucru cu energiile. Pentru această stimulare acordați câteva secunde masării simultane a tălpilor, apoi a picioarelor, apoi a mâinilor și în cele din urmă a brațelor. În final realizați timp de aproximativ un minut o acțiune globală de stimulare a corpului.

Circuitele energetice

Un circuit energetic este o acțiune a conștiinței corpului, care realizează un circuit continuu folosindu-se de factorul energetic al momentului prezent. Ne putem folosi de respirație pentru a accentua și mai mult acest gen de acțiune. Circuitele energetice au două scopuri principale: unul de a obține o stimulare la scară globală, iar celălalt de a stoca și acumula energie.

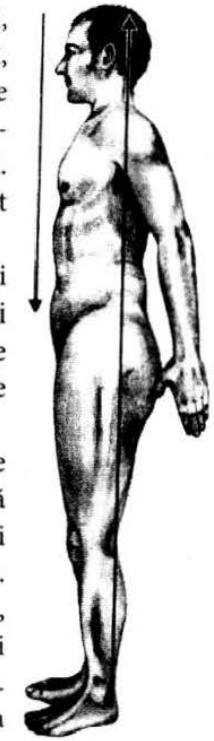
În cazul exercițiilor de ridicare a energiei, vă poate fi de ajutor dacă vă imaginați și simțiți cum vă udați ușor corpul cu apă. De exemplu, în cazul exercițiilor pentru picioare, imaginați-vă și simțiți cum țineți în mână un burete mare și cum vă udați în întregime picioarele cu ajutorul acestuia. Imaginați-vă cum tendința apei este să curgă în jos pe picioarele voastre astfel încât este necesar un efort al conștiinței corpului și al imaginației, pentru a forța apa să urce.

Acest aspect ajută conștiința corpului și crește gradul de eficiență în procesul de ridicare a energiei.

Circuitul energetic al întregului corp

Exercițiul care urmează deplasează energia în jurul corpului vostru și în zona de sub cel de-al doilea centru energetic de stocare. Această acțiune, împreună cu intenția de a deplasa și concentra energia - duce la stimularea pe scară largă a corpului energetic și la apariția unui flux de energie. Acest lucru poate fi făcut din orice poziție - asezați, din picioare sau fiind întinși. Cel mai indicat este să îl realizați cu brațele pe lângă corp și cu picioarele întinse.

Stimulați mâinile și picioarele, palmele și tălpile și utilizați o acțiune globală de stimulare energetică a corpului, timp de aproximativ un minut. Focalizați-vă atenția conștiinței în zona picioarelor și, pe măsură ce inspirați, deplasați conștiința în sus, de-a lungul picioarelor, a coloanei vertebrale, de-a lungul gâtului și până în vârful capului. Mențineți atenția focalizată în acea zonă până când terminați inspirația. Când începeți să expirați, focalizați-vă atenția asupra zonei feței și a gâtului, în jos spre piept, iar apoi simțiți cum aceasta curge înspre zona centrului de sub ombilic. Focalizați-vă din nou atenția asupra picioarelor și repetați. Continuați timp de câteva minute sau atât timp cât este necesar.



Pe perioada inspirației, pe măsură ce ridicați energia prin zona palmelor și a mâinilor, urmăriți să le includeți și pe acestea în acțiunea de ridicare a energiei. Zona țintă pentru stocarea energiei este cea de sub ombilic.

Circuitul întregului corp nu trebuie să fie foarte exact. Simțiți cum energia se amplifică pe măsură ce urcă în sus de-a lungul coloanei vertebrale, ajungând în zona brațelor, până la cap. Pe măsură ce vă deplasați atenția înspre în față, conștientizați cum vă atinge fața, gura, gâtul, apoi se împrăștie înspre zona pieptului și a stomacului. Apoi împingeți-o înapoi în zona inferioară a

stomacului în timp ce terminați de expirat. După aceea deplasați energia înapoi înspre zona picioarelor și repetați exercițiul odată cu următoarea inspirație. Acest circuit poate fi continuat atât timp cât este nevoie. De asemenea, el are calitatea de a ne ține atenția ocupată și de a ne liniști mintea.

Respirația energetică la nivelul ombilicului

În zona stomacului se găsește cel mai mare centru energetic din corp, centrul ombilicului. Stomacul și procesul de respirație pot fi folosite pentru a ajuta la liniștirea și relaxarea minții. Metoda de respirație a conștiinței corpului prin ombilic, ce este oferită aici, reprezintă modalitatea cea mai simplă pe care am găsit-o pentru a obține aceasta.

Metoda de respirație prin ombilic poate fi realizată oricând, oriunde. Timpul de așteptare, cel în care călătorim etc. reprezintă oportunități deosebite pentru a practica relaxarea mentală și lucrul cu energiile. Respirația prin ombilic oferă o relaxare fizică profundă, precum și relaxare mentală. O stare de relaxare ne asigură o mai bună focalizare interioară. Ea accentuează de asemenea sensibilitatea corpului energetic și răspunsurile acestuia la acțiunile de stimulare.

Respirația prin ombilic stimulează totodată în mod natural centrul energetic de sub ombilic. Acest lucru ajută la fortificarea și echilibrarea întregului vostru corp energetic. Aceasta reprezintă prin ea însăși o metodă excelentă de meditație.

Metodă: Respirația conștientă prin ombilic implică focalizarea conștiinței corpului asupra acțiunii fizice de a respira, pe măsură ce stomacul se umflă și se dezumflă. Renunțați la cureaua de la pantaloni, așezați-vă confortabil, închideți ochii și focalizați-vă atenția asupra zonei stomacului. Acordați-vă suficient timp și foarte conștienți și focalizați asupra acestei zone. Relaxați-vă zona abdomenului. Respirați mai profund, din abdomen, simțind cum acesta se ridică și coboară, pe măsură ce respirați. Analizați această acțiune și utilizați focalizarea atenției pentru a vă relaxa mintea. Păstrați-vă mintea relaxată și golită de gânduri parazite. Dacă apar gânduri parazite, pur

și simplu eliberați-le și focalizați-vă din nou atenția asupra respirației voastre și asupra mișcărilor abdomenului. Ori de câte ori apar astfel de gânduri parazite, pur și simplu îndepărtați-le și reluați focalizarea asupra zonei abdomenului. Aceasta este cea mai ușoară metodă pe care am descoperit-o eu pentru relaxarea minții.

Am descoperit, de asemenea, două modalități de a diminua presiunea gândurilor persistente: prima modalitate este să le scrieți pe o foaie de hârtie. Acest lucru va declanșa puterea subconștientului de a face față aspectelor presante. A doua modalitate este aceea de a emite cu fermitate comenzi mentale, cum ar fi, „Refuz să mă gândesc la aceasta. Aleg să îmi relaxez mintea." Acest lucru vă va fi de mare ajutor.

Senzațiile de mișcare energetică

Fluxurile energetice pot cauza anumite senzații mai neobișnuite, care pot varia în intensitate de la o persoană la alta. Cele mai frecvente includ furnicături, bâzâituri, greutate, crampe, amețeală, trosnituri, precum și senzații de cald și rece.

Există anumiți factori ce contribuie la senzațiile de mișcare energetică: sensibilitatea nervoasă a corpului fizic, boli și afecțiuni ale corpului fizic, rezistența corpului energetic etc. De obicei, rezistența la fluxul energetic este cauzată mai ales de blocajele energetice.

Senzațiile intense de mișcare energetică se diminuează întotdeauna în momentele în care corpul vostru energetic se adaptează fluxului crescător de energie pe măsură ce blocajele energetice sunt eliminate și pe măsură ce corpul energetic se dezvoltă. Este o eroare frecventă să credem că noi facem ceva greșit atunci când senzațiile energetice puternice se diminuează în intensitate odată cu practica perseverentă. În cazul acesta, este valabil exact opusul.

Majoritatea oamenilor vor experimenta senzații semnificative, chiar și în cazul realizării exercițiilor de început. Un mic număr de oameni vor simți senzații extrem de puternice, până în punctul în care nu se vor mai simți confortabil dacă vor continua. Hipersensibilitatea la mișcările energetice apare de obicei în zona

mâinilor şi a picioarelor. Ele includ sunete profunde ca de bâzâit în zona oaselor, furnicături etc. Dacă vă regăsiţi în această situaţie, petreceţi mai puţin timp realizând exerciţiile pentru mâini şi pentru picioare, până când disconfortul se diminuează.

Insomnia: Nu există riscul să adormiţi în timpul sesiunilor de lucru cu energiile, deoarece acestea cauzează o stare de alertă mentală. De fapt, dacă realizaţi prea multe exerciţii energetice înainte de a merge la culcare, vă poate fi apoi dificil să adormiţi. Acest lucru îi afectează pe unii mai mult decât pe alţii. Amintiţi-vă aceasta, în cazul în care întâmpinaţi probleme în a adormi după astfel de sesiuni de lucru cu energiile. Diminuaţi perioada în care realizaţi lucru cu energii înainte de a merge la culcare. Această problemă va dispărea cel mai sigur în mod treptat, odată cu practica.

Progresul rapid: Veţi progresa mult mai rapid cu exerciţiile energetice ale conştiinţei corpului decât cu orice alt sistem energetic de lucru. Acţiunile conştiinţei corpului au un impact mult mai direct asupra corpului energetic. Aceasta duce de asemenea la o dezvoltare mai rapidă a corpului energetic.

Regula de aur: Dacă senzaţiile energetice devin prea intense sau vă neliniştesc, stopaţi orice lucru cu energiile şi luaţi o pauză, până când totul revine la normal. Apoi reluaţi exerciţiile, având o abordare mai lentă.

Sesiunile de practică

Relaxaţi-vă şi respiraţi conştient abdominal, pentru câteva minute. Masaţi-vă uşor mâinile şi picioarele, palmele şi tălpile. Apoi realizaţi un exerciţiu pentru întregul corp. Realizaţi pentru câteva minute circuitul întregului corp. Reluaţi apoi respiraţia conştientă abdominală şi acordaţi cincisprezece minute relaxării şi liniştirii minţii. Exerciţiile energetice pe care le-aţi realizat până acum au implicat în principal structuri de mâna a doua sau a treia. Este important să vă simţiţi confortabil cu acest nivel de lucru energetic, înainte de a aborda centrii principali de forţă a căror prezentare urmează îndată.

Capitolul 10
Energizarea Centrilor Energetici Principali

Centrii energetici principali (chakra-e) sunt organele subtile principale ale corpului energetic. Aceştia se află în legătură cu coloana vertebrală, cu organele principale, cu glandele şi ganglionii corpului uman. Centrii principali sunt întotdeauna activi într-o anumită măsură, chiar şi atunci când par să fie adormiţi, deoarece ei sunt intimi legaţi de viaţa însăşi. De obicei nu apare o activitate semnificativă a acestora, decât dacă ei sunt stimulaţi într-o oarecare măsură din punct de vedere energetic, ceea ce va duce la o activitate mai intensă şi la anumite funcţii. (Acest lucru se poate petrece însă şi spontan).

O activitate mărită la nivelul centrilor principali duce la apariţia unei varietaţi de senzaţii fizice şi de fenomene spirituale. Ceea ce urmează în continuare este o descriere practică a centrilor principali de forţă şi a structurii lor corespunzătoare, precum şi a unora dintre senzaţiile pe care ei le pot produce atunci când sunt activi.

Structura centrului energetic de bază

Vortexul centrului energetic de bază înfloreşte în zona perineului - zona plată dintre anus şi sex. Acesta este o parte a unei structuri energetice ample care ocupă întreaga zonă pelviană. El conţine cinci centri energetici puternici în zona perineului, a organelor sexuale, a coccisului şi a ambelor articulaţii ale şoldului. Vortexul energetic din zona perineului se uneşte cu această structură în partea de jos a canalului median. O mare cantitate de energie ascensionează prin picioare şi se acumulează de-o parte sau de alta a structurii de bază. Stimularea oricărei părţi a acestei structuri va contribui la activitatea centrului de bază şi a corpului energetic privit ca un întreg. Atunci când este stimulat direct, fiecare dintre aceşti centri poate da naştere unor senzaţii puternice. Figurile următoare ilustrează o secţiune transversală a structurii de bază, care se extinde în jos prin mijlocul canalului central, având centrul în zona perineului.

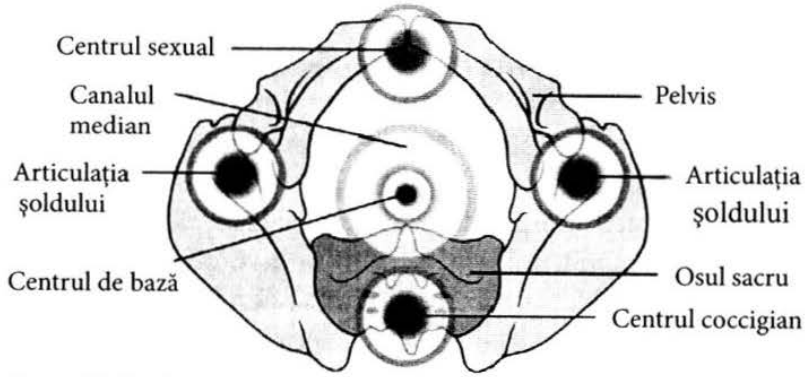


Figura 22. Secțiune transversală a structurii centrului de bază.

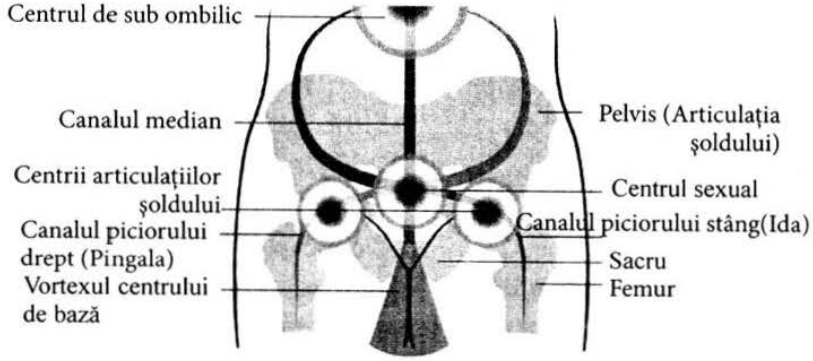


Figura 23. Vedere din față a structurii centrului de bază.

Centrul energetic de bază este centrul cel mai important care trebuie stimulat pentru dezvoltarea corpului energetic și pentru experimentarea de EEC. Centrii principali de forță superiori, în special centrul dintre sprâncene și centrul-coroană, nu ar trebui suprasolicitați înainte ca centrul principal de bază să fie suficient de mult dezvoltat, deoarece în caz contrar pot apărea dezechilibre. Totuși, un centru de bază aparent inactiv, nu va împiedica centrii energetici principali superiori să funcționeze. Toți centrii energetici principali pot funcționa independent. De exemplu, în timp ce focarul vostru energetic de bază poate să apară ca fiind inactiv, centrul principal al plexului solar poate fi activ în mod natural.

Sensibilitatea și activitatea sau inactivitatea potențială a centrilor principali individuali variază într-o mare măsură de la o persoană la alta.

Cea mai bună abordare în ceea ce privește dezvoltarea centrilor principali este aceea de a hrăni corpul energetic privit ca un întreg. Acest lucru va aduce un echilibru sănătos în ființă și va determina o evoluție spirituală a ei. Pentru a realiza aceasta, centrii principali inactivi necesită mai multă atenție.

Structura de bază- perineul

Zona perineului poate să ne apară ca o zonă dificil de atins cu ajutorul focalizării conștiinței corpului, însă din punct de vedere practic acest lucru este destul de ușor de făcut. Atunci când este activ, perineul va pulsa și va vibra în mod simțitor. De asemenea, senzațiile de încordare, înțepenire și căldură vor fi destul de frecvente, mai ales în timpul și după sesiunile de stimulare incipiente. Este destul de frecventă apariția unei senzații de sensibilitate în zona respectivă, similară cu aceea care apare după ce am mers pentru o perioadă mai lungă de timp cu bicicleta.

Structura de bază - organele sexuale

Acest centru acoperă zona organelor sexuale (feminine sau masculine). Acțiunile directe ale conștiinței corpului asupra acestui centru vor cauza o stimulare erotică. Acest lucru poate cauza probleme în timpul lucrului cu energiile, din motive care sunt evidente. Cel mai bine este să evităm în întregime acest centru. Nu vă îngrijorați dacă veți simți din când în când în acea zonă fine senzații erotice, chiar și atunci când acesta nu a fost stimulat în mod direct. Datorită proximității acestui centru de zona organelor sexuale, acțiunile conștiinței corpului interferează uneori și provoacă stimulare erotică. Treceți mai departe la următorul exercițiu și astfel nu veți avea probleme. Dacă se petrece să rămână blocată aici conștiința corpului și să ducă la apariția unor probleme, exercițiile mai grele sau un duș rece ar trebui să dezactiveze acest blocaj.

Structura de bază- Sacrul/Coccisul

Zona sacrului, în special coccisul (osul-coadă) este o parte sensibilă a structurii de bază. Această zonă ar trebui să fie stimulată cu grijă în timpul exercițiilor de stimulare a centrilor energetici principali. Sunt destul de frecvente senzațiile de înțepenire, de bâzâit, de furnicături, precum și senzațiile de căldură. În cazul unor anumite persoane, această zonă este extrem de sensibilă, mai ales dacă energia kundalini este activă. În acest caz pot apărea senzații incomode de presiune și căldură, însoțite de zvâcnete electrice de energie ascensionând pe coloană. Dacă apar astfel de senzații puternice sau dureroase, evitați sau reduceți stimularea în această zonă.

Structura de bază- Articulația șoldului

Numeroase canale energetice puternice din zona picioarelor trec prin zona coapselor și a articulațiilor șoldului către structura de bază. Prin picioare curge o mare cantitate de energie, iar aceste structuri sunt destul de puternice. Atunci când sunt stimulați, centrii energetici din zona articulațiilor șoldului vor produce senzații intense de pulsare, de furnicături și de bâzâituri.

Centrul principal de sub ombilic

Mijlocul centrului ombilicului este localizat în buric. Acest centru este de mărimea unei farfurii plate, în funcție de mărimea abdomenului. Din această cauză, acțiunile de stimulare sunt mai ample. Atunci când această zonă este activă, ea produce anumite senzații de pulsare caldă, furnicături și bâzâituri în zona abdomenului. Este posibil ca în interiorul abdomenului să apară de asemenea o senzație de mișcare ușoară, ca o adiere sau ca o „fluturare".

Centrul principal al plexului solar

Mijlocul centrului plexului solar se află în zona diafragmei, chiar dedesubtul cutiei toracice, în zona marelui ganglion al plexului solar. Atunci când acest centru este activ, vor apărea senzații localizate de vibrație, „fluturare", bâzâit și furnicături. Stimularea poate duce de asemenea la apariția unor senzații de presiune și de lipsă de aer.

Respirați lent abdominal și aceastea vor trece. Dacă se agravează, reduceți perioada de timp pe care o petreceți stimulând această zonă.

Idei contradictorii: Conform unor surse tradiționale, zona plexului solar nu conține o chakra principală, însă zona organelor sexuale, da. Totuși, conform celor mai mulți specialiști occidentali, zona organelor sexuale nu conține o chakra principală, ci centrul plexului solar. Există posibilitatea ca scriitorii occidentali din domeniile ocult și spiritual ai secolului al XIX-lea, să fi renunțat la descrierea chakra-ei organelor sexuale datorită puritanismului specific acelei perioade, însă ei aveau nevoie în total de șapte centri energetici, și astfel l-au adăugat pe cel din zona plexului solar ca și înlocuitor.

Neținând seama de cele spuse mai sus, există în ambele zone structuri energetice ample și sensibile. Ambele se simt și se comportă precum alți centri principali atunci când sunt activi. Eu am investigat de asemenea, personal, prin intermediul clarviziunii, centrul plexului solar, iar acesta există într-adevăr. De aceea, consider ambele zone ca fiind centrii energetici principali.

Structura centrului energetic principal din zona inimii

Centrul energetic principal din zona inimii face parte dintr-o structură energetică din zona superioară a pieptului. Însuși centrul inimii se găsește în mijlocul pieptului, în zona inimii fizice. Cel mai mare vortex energetic înflorește în piept, în fața inimii. O pereche de canale energetice puternice se extind în afară, prin lateral, pe sub clavicule, înspre umeri și brațe. Mâinile și palmele au un efect puternic asupra activității centrului inimii. Exercițiile de stimulare a palmelor și a brațelor, oferite mai devreme, vor declanșa adeseori, de exemplu, accelerări considerabile în activitatea centrului inimii. Atunci când este activ, centrul din zona inimii produce de obicei o senzație de ușoară fluturare sau anumite furnicături în zona pieptului, înspre inimă.

Senzațiile intense din zona centrului inimii apar de obicei ca un preludiu pentru o ieșire tip EEC. Inima fizică poate simți ca și când s-ar afla la o întrecere. Acest lucru ne poate speria și ne poate face adeseori să ratăm cu ușurință posibile ieșiri EEC. Însă o

activitate intensă în zona centrului energetic al inimii nu presupune și nu implică inima fizică. Inima fizică nu va alerga ca la o cursă, ci mai degrabă centrul vostru energetic va lucra suplimentar pentru a furniza energia necesară pentru a genera și a exterioriza dublul proiectat. Un centru al inimii agitat nu vă poate face rău sub nicio formă. Însă este posibil să aveți nevoie de puțină credință și de puțin curaj pentru a depăși aceste senzații. În niciun studiu realizat pe tema experiențelor EEC nu a fost detectată o inimă fizică bătând nebunește.

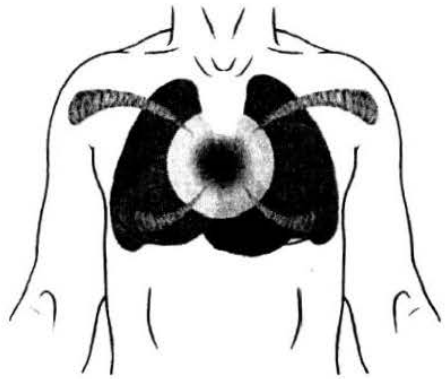


Figura 24. Structura centrului energetic al inimii

Centrul energetic principal din zona gâtului

Centrul energetic principal din zona gâtului se află situat la baza gâtului, chiar deasupra ansamblului osos în formă de V din acea zonă. Atunci când acest centru este activ, el va pulsa, vor apărea senzații fine de furnicături și fluturare. Datorită acestei zone sensibile, acțiunile corpului conștient, precum și activitatea centrului energetic din zona gâtului pot cauza uneori ușoare senzații de înecare, lipsă de aer și senzații de sufocare. Acțiunile corpului conștiinței pot cauza ele însele apariția acestor senzații, datorită sensibilității zonei. Ocazional, putem simți în timpul sesiunilor de stimulare și a tentativelor de ieșire EEC anumite senzații mai puțin plăcute. Ele vor dispărea treptat odată cu trecerea timpului și cu practica. Diminuați timpul acordat acestei zone și chiar evitați-o în totalitate în cazul în care această problemă persistă, până când acest centru enegetic ajunge să se dezvolte mai mult și aceste senzații se diminuează.

Centrul energetic principal din zona frunții

Centrul energetic principal din zona sprâncenelor se află situat în mijlocul frunții, având punctul central între cele două sprâncene. Atunci când este activ, vortexul energetic frontal se poate expansiona până la mărimea unei mingi de tenis, extinzându-se pe frunte, până la rădăcina nasului și înspre ochi. Această poziție indică relația pe care acest centru energetic o are cu ochii și cu nările. Centrul energetic dintre sprâncene este implicat în extragerea energiei subtile din aerul pe care noi îl respirăm. Are un rol cheie în cazul capacităților paranormale și în „vederea minții", numită aici cel de-al treilea ochi. Există de asemenea și alți centrii energetici legați de această structură, ce se găsesc în zona tâmplelor și a feței. Centrul energetic dintre sprâncene este de asemenea asociat centrului energetic-coroană. Atunci când este trezit, centrul energetic dintre sprâncene poate produce senzații de pulsații, vibrații etc. în zona dintre ochi sau în mijlocul zonei dintre sprâncene. Trezirea acestui centru energetic este adeseori însoțită de senzații de presiune în zona sprâncenelor.

Structura centrului energetic principal- coroană

Punctul central al centrului energetic principal-coroană se găsește în vârful capului. Totuși, întregul centru energetic coroană ocupă întreaga porțiune a capului ce se găsește deasupra liniei părului. Mărimea centrului energetic-coroană este evidentă atunci când acesta este pe deplin trezit. Exercițiile de stimulare a lui vor fi, prin urmare, mai ample. Centrul energetic-coroană poate fi legat de partea centrală a creierului corpului energetic. Acesta are aceeași relație cu corpul energetic pe care o are și corpul fizic cu sistemul nervos central și cu trupul. Atunci când este stimulat pentru a fi trezit, acest centru energetic produce senzații de pulsație, furnicături în zona din mijlocul vârfului capului. Senzațiile de presiune în întreg vârful capului sunt de asemenea ceva normal în procesul de ieșire din starea de latență a acestui centru energetic.

Servicii INFORMARE COMUNITARĂ
Filiala LIVIU REBREANU
Nr. inventar

Stimularea centrilor energetici principali

Cea mai bună modalitate de a învăța să lucrăm cu centrii energetici principali este să o facem pur și simplu. În continuare vor fi prezentate câteva metode de stimulare de bază, majoritatea fiind deja descrise anterior. După aceasta voi prezenta o varietate de alte metode de stimulare, unele pentru stimularea individuală a centrilor energetici principali, iar altele pentru stimularea întregului corp energetic.

Pregătirea pentru o sesiune energetică de lucru cu centrii energetici principali

Pentru a vă pregăti pentru lucrul energetic este bine să alegeți un loc și o perioadă când știți că nu veți fi deranjați. Rezervați-vă pentru aceasta cel puțin treizeci de minute. Așezați-vă comod, purtați haine confortabile, descălțați-vă și așezați-vă picioarele pe o pernă. Realizați un exercițiu de relaxare fizică (pentru aceasta vă invit să consultați următorul capitol, intitulat „Capacitățile sufletului"), apoi realizați o stimulare de început a mâinilor, brațelor, tălpilor, picioarelor, după care realizați un exercițiu pentru întregul corp. Încheiați prin realizarea timp de câteva minute a respirației conștiente abdominale, până când atingeți o stare de relaxare a minții.

Continuați acțiunea de stimulare timp de aproximativ treizeci de secunde, până când simțiți senzații clare specifice în zona centrului energetic asupra căruia acționați; apoi treceți la următorul centru energetic. Acordați mai mult timp exercițiilor care produc o stimulare mai intensă. Acordați mai mult timp centrilor energetici care reacționează puțin sau deloc la stimulare. Experimentați cu diverse viteze și intensități în cadrul exercițiilor cu mingi energetice, pentru a afla care vi se potrivesc cel mai bine. Scopul este să stimulați fiecare centru energetic până la un nivel minim de activitate. Odată ce percepeți orice senzații demne de menționat legate de oricare dintre centrii energetici principali, cum ar fi presiune, greutate, pulsare, vibrații sau furnicături, considerați că acel centru este activ și treceți mai departe la următorul exercițiu.

Notă: Culorile mingilor energetice care sunt utilizate în continuare corespund culorilor energiilor produse de fiecare centru energetic în parte.

Ridicarea energiei în centrii energetici principali

Când sunteți pregătiți să practicați, începeți cu formarea de mingi energetice în zona picioarelor. Folosiți-le apoi pentru a urca energia de mai multe ori de-a lungul picioarelor, către centrul energetic de bază din zona perineului. Imaginați-vă și simțiți cum ridicați apa de pe picioarele voastre, în sus, și cum o împingeți înspre centrul energetic principal de bază, țintind spre perineu. Proiectați-vă din nou atenția la nivelul picioarelor și repetați din nou mișcarea de ridicare a energiei.

Repetați de câteva ori acest proces de ridicare a energiei pentru fiecare centru principal, înainte de a trece la exercițiile de stimulare. De exemplu, dacă lucrați asupra centrului plexului solar, realizați câteva exerciții de ridicare a energiei de-a lungul picioarelor, continuând această acțiune și în cazul centrilor energetici de bază și al ombilicului, iar apoi împingeți energia în centrul plexului vostru solar. Repetați procesul de ridicare a energiei de fiecare dată când credeți că este necesar.

Folosiți sugestii mentale pentru fiecare centru energetic pe care îl activați. Focalizați-vă conștiința corpului la nivelul chakrei respective, iar apoi rostiți o afirmație de genul:„centrul meu energetic de bază este în curs de trezire" sau „centrul meu energetic de bază este acum trezit". Focalizarea corpului conștiinței asupra zonei respective și apoi rostirea afirmațiilor vă vor ajuta și mai mult în aprofundarea mesajului respectiv.

Următoarele tehnici de stimulare reprezintă doar un ghid de bază. Folosiți metodele care vi se potrivesc cel mai bine.

Stimularea centrului energetic de bază

Ridicați de câteva ori energia de-a lungul picioarelor către centrul energetic de bază. Focalizați-vă conștiința corpului în zona perineului. Afirmați în tăcere:„Centrul meu rădăcină se trezește. Centrul meu rădăcină este complet trezit." Creați o minge de tenis de culoare roșie în acea zonă și mișcați-o în repetate rânduri în și în afara perineului, la câțiva centimetri în interiorul corpului și la câțiva centimetri în afara sa. Apoi folosiți acțiunea de masare circulară asupra aceleiași zone, mai întâi în sensul rotației acelor de ceasornic iar apoi în sens invers rotației acelor de ceasornic și apoi realizați

în acea zonă acțiunea de tragere energetică. Folosiți apoi o minge energetică de culoare roșie, care se contractă și se expansionează în zona perineului. Încheiați inspirând și apoi expirând de câteva ori un nor roșu de energie în și din centrul vostru energetic de bază.

Stimularea centrului energetic al ombilicului

Ridicați de câteva ori energia de-a lungul picoarelor și apoi de la nivelul centrului energetic rădăcină până la nivelul centrului ombilical. Focalizați-vă conștiința corpului în zona centrului de lângă ombilic, în zona abdominală. Afirmați în tăcere: „Centrul meu energetic din zona ombilicului se activează. Centrul meu energetic din zona ombilicului este activ." Acest centru este de mărimea unei farfurii plate, astfel că exercițiile sunt mai ample. Creați o minge energetică mai mare de culoare portocalie și deplasați-o înainte și înapoi prin abdomenul vostru. Duceți-o până la o distanță de câțiva centimetri în afara corpului vostru, în față și în spate. Simțiți cum aceasta trece înainte și înapoi prin corpul vostru. Apoi, folosiți exercițiul de masare circulară, în sensul rotației acelor de ceasornic iar apoi în sens invers rotației acelor de ceasornic. Realizați apoi exercițiul de tragere energetică la nivelul centrului energetic din zona ombilicului. Urmează o acțiune amplă de înfășurare în jurul zonei abdominale, ca și când v-ați înfășura o eșarfă în jurul taliei. După aceea, utilizați în zona centrului energetic de la ombilic o minge energetică mare, de culoare portocalie, care se expansionează și se contractă. Încheiați prin inspirarea și expirarea de câteva ori a unui nor energetic de culoare portocalie, în și din centrul din zona ombilicului.

Stimularea centrului energetic al plexului solar

Ridicați de câteva ori energia de-a lungul picioarelor către centrul energetic-rădăcină, către cel din zona ombilicului și până la cel din zona plexului solar. Focalizați-vă conștiința corpului în zona plexului solar. Afirmați încet: „Centrul energetic al plexului meu solar se activează. Centrul energetic al plexului meu solar este activ." Creați o minge energetică de mărimea unei mingi de tenis, de culoare galbenă și deplasați această minge înainte și înapoi prin corp, ducând-o până la câțiva centimetri în afara corpului și înapoi. Simțiți cum aceasta

trece înainte și înapoi prin corp. Apoi, utilizați o acțiune de masare circulară a zonei, în sensul rotației acelor de ceasornic și apoi în sens invers rotației acelor de ceasornic;urmează apoi exercițiul de tragere a energiei. După aceea realizați o acțiune de înfășurare în jurul toracelui inferior. Apoi utilizați o minge energetică de culoare galbenă, care se contractă și se expansionează în zona plexului vostru solar. Încheiați prin inspirarea și expirarea de câteva ori a unui nor energetic de culoare galbenă, în și din plexul solar.

Stimularea centrului energetic din zona inimii

Ridicați de câteva ori energia în sus pe picioare, până la nivelul centrilor energetici de bază, din zona ombilicului, al plexului solar, până la nivelul centrului inimii. Afirmați în tăcere: „Centrul energetic al inimii mele se activează. Centrul energetic al inimii mele este trezit." Creați o minge energetică de culoare verde, de mărimea unei mingi de tenis și deplasați-o înainte și înapoi prin inima și pieptul vostru, ducând-o la câțiva cetimetri în afară, în față și în spate. Simțiți cum aceasta trece prin corpul vostru. Apoi realizați un masaj circular, în sensul de rotație al acelor de ceasornic și apoi în sens invers rotației acelor de ceasornic, iar apoi realizați o acțiune de tragere energetică. După care realizați o mișcare de înfășurare în jurul zonei toracelui superior. Apoi folosiți o minge energetică ce se contractă și se expansionează în zona inimii. Încheiați realizând de câteva ori inspirații și expirații în și din centrul energetic al inimii.

Stimularea centrului energetic din zona gâtului

Urcați de câteva ori energia de-a lungul picioarelor către centrul energetic de bază, spre cel din zona ombilicului, al plexului solar, al inimii, către centrul energetic din zona gâtului. Focalizați-vă conștiința corpului în zona centrului energetic din zona gâtului. Afirmați în gând: „Centrul energetic din zona gâtului se trezește. Centrul energetic din zona gâtului meu este trezit." Creați o minge energetică de culoare albastră, de mărimea unei mingi de tenis și deplasați-o înainte și înapoi prin zona gâtului, scoțând-o la câțiva centimetri sau chiar mai mult înspre afară, în față și în spate. Simțiți cum aceasta trece prin corpul vostru. Apoi, utilizați o acțiune de masare circulară, în sensul

de rotație al acelor de ceasornic și apoi în sens invers rotației acelor de ceasornic; apoi o mișcare de tragere energetică. Realizați după aceea o acțiune de înfășurare, ca și când ați înfășura o eșarfă în jurul gâtului vostru. Apoi folosiți o minge energetică de culoare albastră care se contractă și se expansionează în zona gâtului. Încheiați prin realizarea de câteva ori a unor inspirații și expirații a unui nor energetic de culoare albastră, în și din zona gâtului.

Stimularea centrului energetic dintre sprâncene

Urcați de câteva ori energia de-a lungul picioarelor către centrul energetic de bază, spre cel din zona ombilicului, al plexului solar, al inimii, al gâtului, către centrul energetic din zona sprâncenelor. Focalizați-vă conștiința corpului în zona centrului energetic din zona sprâncenelor. Afirmați în gând: „Centrul energetic din zona sprâncenelor se trezește. Centrul energetic din zona sprâncenelor mele este trezit." Creați o minge energetică de culoare purpurie, de mărimea unei mingi de golf și deplasați-o înainte și înapoi prin zona capului, la nivelul sprâncenelor, scoțând-o la câțiva centimetri sau mai mult înspre afară, în față și în spate. Apoi, creați o altă minge energetică de culoare purpurie și deplasați-o de la o tâmplă la alta, simțind cum se mișcă prin creierul vostru. Împingeți mingea dintr-o parte în alta prin creier, simțind cum se mișcă câțiva centimetri în afară, în fiecare parte. Apoi, realizați o acțiune amplă de periere dintr-o parte în alta, pe întreaga suprafață a frunții, iar apoi în sus și în jos pe față, începând cu linia părului și până la buze. Apoi, utilizați o acțiune de masare circulară, în sensul de rotație al acelor de ceasornic și apoi în sens invers rotației acelor de ceasornic, iar apoi o mișcare de tragere energetică. Realizați după aceea o acțiune de înfășurare, ca și când ați înfășura un bandaj în jurul capului. Apoi folosiți o minge energetică de culoare purpurie care se contractă și se expansionează în zona sprâncenelor. Încheiați prin realizarea de câteva ori a unor inspirații și expirații a unui nor energetic de culoare purpurie, în și din zona sprâncenelor.

Stimularea centrului energetic-coroană

Urcați de câteva ori energia de-a lungul picioarelor către centrul energetic de bază, spre cel din zona ombilicului, al plexului solar, al inimii, al gâtului, al zonei sprâncenelor, către centrul energetic-coroană. Focalizați-vă conștiința corpului în zona centrului energetic-coroană. Afirmați în gând: „Centrul energetic-coroană se trezește. Centrul energetic-coroană este trezit." Centrul energetic-coroană se situează în toată zona din vârful capului, deasupra liniei părului, însă înflorește într-un anumit punct în mijlocul capului. Creați o minge energetică de culoare violet, de mărimea unei mingi de golf și deplasați-o în jos prin creier spre zona gâtului, iar apoi la câțiva centimetri deasupra capului. Simțiți această mișcare în interiorul capului vostru. După aceea realizați o mișcare amplă, ca și când ați picta întreg vârful capului și zona ce se află deasupra liniei părului, cu o pensulă mare, în sensul de rotație al acelor de ceasornic și apoi în sens invers rotației acelor de ceasornic. După aceea realizați o mișcare amplă de tragere, ca și când v-ați lua scalpul jos de pe cap, de mai multe ori la rând. După aceea, folosiți o minge energetică mare, de culoare violet, care se contractă și se expansionează în jumătatea superioară a capului vostru. Simțiți și imginați-vă apoi că împingeți în mod repetat o minge energetică mare și grea, de culoare violet de pe capul vostru.

Încheiați prin realizarea de câteva ori a unor inspirații și expirații a unui nor energetic de culoare violet, în și din vârful capului.

Închiderea centrilor energetici principali

Centrii energetici principali nu necesită să fie închiși după stimulare. Aceștia se vor dezactiva în mod natural atunci când încheiați relaxarea din finalul unei sesiuni de lucru cu energiile. Centrii energetici principali nu sunt niște ușițe mecanice care pot fi închise și deschise. De asemenea, ei nu pot fi dezactivați sau închiși prin realizarea acțiunilor opuse celor care au fost făcute în vederea activării lor. Întotdeauna va rezulta o stimulare ulterioară. Cea mai bună modalitate de a încetini activitatea centrilor energetici principali, în cazul în care există o activare foarte puternică în urma unei sesiuni este relaxarea, angrenarea într-o activitate fizică sau mâncatul. Ridicați-vă, mâncați, mergeți la o plimbare, faceți un duș răcoritor sau trageți un pui de somn și totul va reveni la normal.

În curând vă voi oferi anumite recomandări referitoare la reducerea activității corpului energetic și la centrii energetici hiperactivi.

Capitolul 11
Aspecte referitoare la practica energetică

Acest capitol tratează cele mai frecvente probleme care pot apărea în timpul lucrului cu energiile. În timp ce centrii energetici principali pot deveni activi și pot produce anumite senzații semnificative de vibrații sau furnicături în timpul sesiunilor de lucru, este posibil în schimb, să nu apară niciun fel de fenomene psihice sau spirituale.

Echilibrarea și dezvoltarea corpului energetic

Una dintre întrebările frecvente referitoare la lucrul cu energiile este: cât de mult trebuie insistat asupra fiecărui centru energetic în parte. Prea multe exerciții energetice realizate la nivelul centrilor energetici superiori îi poate duce pe aceștia pe nivele mai înalte de activitate. Însă nu este înțelept să ne focalizăm prea mult asupra centrilor energetici superiori. Majoritatea problemelor care pot apărea ar putea fi evitate prin stimularea întregului corp într-o manieră echilibrată și, de asemenea, prin focalizarea într-o măsură mai mare asupra centrilor energetici de bază, de la nivelul ombilicului și de la nivelul plexului solar.

Centrul energetic de bază este prima structură care trebuie vizată pentru dezvoltare. O stimulare excesivă a acestei zone va ajuta la activarea și echilibrarea întregului corp energetic. Când acest centru energetic începe să se activeze, vor putea fi simțite în zona perineului senzații specifice de furnicături, vibrații sau presiune. Odată ce această stare este atinsă, ar putea fi aplicată o stimulare suplimentară centrului energetic de la ombilic în timpul sesiunilor practice. În momentul când ambii centrii energetici, de bază și de la ombilic sunt activați, centrul plexului solar trebuie să fie următoarea noastră țintă, urmat apoi de centrul energetic din zona inimii, al gâtului, cel dintre sprâncene și în final centrul-coroană. În acest fel, centrii energetici principali se vor dezvolta mai bine, iar probabilitatea apariției unui dezechilibru va fi redusă la minim.

Senzațiile energetice și dezvoltarea corpului

Majoritatea celor care realizează astfel de exerciții energetice vor

experimenta la început doar senzații de intensitate redusă. Senzațiile ușoare- pulsații fine și furnicături- sunt cele mai potrivite pentru lucrul general cu energiile, pentru evoluția personală și de asemenea pentru exercițiile de ieșire EEC. Este tot ce aveți nevoie. Cu toții suntem diferiți iar unii oameni au corpuri energetice mai sensibile decât ceilalți. Următoarele capitole abordează cele mai frecvente probleme care pot apărea, pecum și felul cum să menținem și să restabilim o stare de echilibru.

Lucrul cu energiile poate cauza o varietate de senzații neobișnuite. Senzațiile cele mai frecvente legate de primul centru energetic principal inlcud vibrații, pulsații, furnicături și fluturări. Alte senzații pot fi cele de căldură sau de răcoare, tensiuni ușoare, strângere, greutate și presiune. Centrii energetici principali primari, precum și structurile lor aferente, afectează nervii și mușchii din zona respectivă, provocând adeseori crampe și spasme musculare locale. Activitatea intensă de pulsare a centrului energetic respectiv poate fi simțită dacă atingeți zona respectivă cu degetele, dovedind astfel că aceste senzații sunt fizice și că ele implică în mod evident și participarea nervilor și a mușchilor fizici.

Senzațiile intense, presiunea și durerile sunt cauzate de cele mai multe ori de ieșirea din starea de latență a centrilor energetici și a structurilor lor aferente. Aceasta este în general doar o condiție temporară, similară celei în care folosiți mușchi care nu au mai fost solicitați de mai mult timp. În cazul în care apar simptome dureroase sau de disconfort, ar trebui aplicată regula de aur: să vă opriți și să luați o pauză până când totul revine la normal, iar apoi să reluați lucrul cu energiile într-o manieră mai delicată. Odată cu practica, senzațiile deosebit de intense se vor mai diminua. Nu se poate spune în cât timp se va petrece aceasta, însă majoritatea se vor diminua semnificativ în decurs de câteva zile.

Dacă durerea persistă în oricare din zonele în care acționați energetic, este bine să evitați stimularea directă în acele zone. Dacă durerea persistă și în afara sesiunilor de exerciții și ea devine o problemă, consultați un medic pentru a verifica dacă nu cumva este vorba despre o problemă fizică. Uneori se poate petrece ca lucrul asupra corpului energetic să scoată la lumină anumite dezechilibre fizice.

Probleme în zona „mâinilor conștiinței corpului"

O problemă frecventă în cazul lucrului cu energiile este atunci când o mână a corpului energetic este mai slabă, mai lentă sau mai greu de controlat. Acest lucru afectează în principal acțiunile duale, cum ar fi ridicarea energiei sau împingerea energiei de-a lungul picioarelor, tălpilor, brațelor și palmelor. Atunci când împingem energia, de exemplu, prin picioare, se poate petrece adeseori ca focalizarea conștiinței într-unul din picioare să acționeze mai eficient, iar în cazul celuilalt picior să acționeze mai lent. Acest lucru provoacă un dezechilibru la nivelul deplasării energiei la nivelul picioarelor, deoarece una din mingile energetice nu este la unison cu cealaltă.

Acțiuni opuse de împingere a energiei : O voință mult mărită vă poate ajuta să depășiți aceste probleme, la fel și o practică serioasă. Cea mai bună soluție intermediară este să folosiți acțiuni opuse de împingere a energiei. Începeți exercițiul cu o focalizare a atenției în zona șoldului stâng și cu altă focalizare a atenției în zona piciorului drept. Deplasați energia în direcții opuse, astfel încât primul flux va porni din zona șoldului către picior, iar cel de-al doilea flux se va deplasa din zona tălpii în direcția șoldului. Acest lucru este ușor de făcut și este eficient. Adeseori, dacă acordați câteva minute realizării acestui exercițiu, veți putea rezolva astfel o problemă la nivelul mâinilor corpului conștient. Atunci când reluați acțiunile sincrone de împingere a energiei, veți descoperi adeseori că acestea au început să lucreze împreună în armonie. Aplicați metoda acțiunilor opuse de împingere a energiei în cazul oricărei zone a corpului unde vă confruntați cu acestă problemă.

Senzații reduse ca intensitate

Atunci când abordați pentru prima dată lucrul cu energiile este firesc ca la început, timp de câteva săptămâni, să experimentați niște senzații puternice care apoi se vor mai diminua. Atunci când se petrece acest lucru, mulți oameni cred că au făcut ceva greșit sau că ceea ce fac ei nu funcționează. Însă ceea ce se petrece este perfect normal. Nu judecați întreaga activitate a corpului energetic și dezvoltarea acestuia în funcție de intensitatea senzațiilor. Senzațiile

puternice se vor diminua întotdeauna, pe măsură ce corpul energetic, corpul fizic și nervii săi se adaptează și evoluează. Odată cu trecerea timpului și cu practica, acțiunile voastre energetice vor deveni mai puternice. Acest lucru va duce la o amplificare a senzațiilor produse.

Oboseala care apare în urma exercițiilor energetice

Când oamenii încep pentru prima dată să realizeze exerciții energetice, ei vor avea adeseori nevoie de mai mult somn decât de obicei. Oamenii obișnuiți reușesc să asimileze doar o mică parte din energia care le stă la dispoziție în fiecare zi, iar acest fenomen scade odată cu înaintarea în vârstă. Să spunem de exemplu că voi absorbiți 100 de unități de energie subtilă (vitalitate pură) pe zi, dar când începeți să realizați exerciții energetice începeți să folosiți 200 de unități zilnic. Diferența de 100 de unități este luată din zonele de stocare ale corpului energetic. În acest caz poate apărea oboseala fizică. Acest lucru se petrece deoarece corpul vostru energetic folosește mai multă energie decât asimilează.

Este exact ca ceea ce se petrece atunci când duceți o viață sedentară și dintr-o dată începeți din nou să mergeți la sala de forță timp de o oră sau două în fiecare zi. Este normal să faceți febră musculară și să fiți mai înfometați și mai obosiți pentru o perioadă de mai multe săptămâni, până când corpul vostru se adaptează noului regim.

Odată cu trecerea timpului și cu un program regulat de exerciții energetice, corpul vostru energetic se va adapta și va evolua astfel încât să acopere deficitul de energie prin asimilarea și stocarea unei cantități mai mari. Când se petrece aceasta, veți începe să vă simțiți mai energizați și mai plini de viață.

Presiunile și durerile din zona centrului energetic dintre sprâncene și a centrului energetic-coroană

Activarea prematură a centrilor energetici dintre sprâncene și a celui coroană pot produce din când în când simptome neplăcute, pe măsură ce acești centri ies din starea de latență. Nu toți oamenii se vor confrunta cu aceasta, iar intensitatea și durata presiunilor și durerilor va varia de la persoană, la persoană. Acest disconfort

este mereu intermitent și temporar. Deși nu este obligatoriu ca acest fenomen să se producă, cel mai bine este să fiți conștienți de această posibilitate și de ce anume puteți face pentru a ameliora situația.

Senzațiile intense de presiune de la nivelul centrilor energetici principali se pot transforma uneori în dureri care se amplifică. Acestea pot fi în anumite momente foarte intense, însă nu este cazul să vă alarmați. O senzație tipică specifică centrului energetic dintre sprâncene este aceea de presiune intensă, ca și când cineva ar apăsa tare cu degetul în zona din mijlocul frunții. Puteți de asemenea să simțiți ceva similar unei benzi strânse de presiune în jurul circumferinței capului vostru, la nivelul sprâncenelor, care apasă asupra întregului cap.

Presiunile și durerile din zona acestor doi centri de forță nu vă vor face rău, însă vă pot provoca din când în când dureri acute de cap. Dacă acest lucru se petrece, tratați-le ca pe niște dureri de cap obișnuite, iar în cazul în care ele persistă, vă sfătuiesc să mergeți la medic.

Senzațiile tip pânză-de-păianjen

Stimularea corpului energetic, în special a centrilor energetici superiori, poate duce la activarea semnificativă a structurilor energetice de suport. Zona feței este foarte sensibilă, iar la acest nivel se pot manifesta senzații destul de neobișnuite. Deși ele sunt rareori suficient de intense pentru a fi dureroase, acestea pot fi deranjante și inconfortabile. Acest fenomen poartă adeseori numele de senzația tip pânză-de-păianjen.

Senzațiile de gâdilare, de furnicături sau de înțepături vor fi adeseori resimțite în zona feței. Acestea se pot produce la orice oră, chiar și în timpul relaxărilor ușoare și a meditațiilor, ceea ce poate duce amplificarea fluxului energetic. Astfel de senzații se pot manifesta de asemenea și atunci când încercați să adormiți. Puteți simți ca atunci când pe fața voastră se plimbă niște tânțari, unii dintre ei mușcând și înțepând. Este posibil să simțiți furnicături sau înțepături doar în una sau două zone, sau chiar în mai multe. Cei mai mulți oameni vor experimenta cel puțin câteva senzații minore de pânză-de-păianjen în timpul sesiunilor de exerciții energetice, mai

ales atunci când acestea sunt combinate cu exerciții fizice și mentale de relaxare.

Este foarte probabil ca fluxul de energie din structurile de suport ale zonei feței să stimuleze în exces nervii din zona respectivă, provocând senzații tip pânză-de-păianjen. Cea mai bună modalitate de a reacționa în fața acestui gen de senzații este să le ignorați. Încercați să rezistați nevoii de a vă scărpina, deoarece aceasta vă va întrerupe starea de concentrare și vă va perturba starea de relaxare. Scărpinatul influențează de asemenea structurile subtil-energetice sensibile care s-au extins la nivelul feței. Acest lucru poate duce la diminuarea activității centrului energetic dintre sprâncene și al centrului-coroană. Verificați totuși înainte de fiecare sesiune de exerciții, ca în camera respectivă să nu existe nici un fel de insecte, în cazul în care aceasta este o problemă care persistă. O senzație asemănătoare celei de pânză-de-păianjen poate apărea și direct la nivelul unei chakra-e. Este vorba despre o senzație de mâncărime sau de furnicături. Acest lucru indică faptul că centrul energetic respectiv este activ la un nivel mai rafinat decât cel în care apar senzații de pulsații sau de vibrații. Acesta este un semn bun.

Reducerea activității unui centru energetic

După cum am spus și mai devreme, nu este necesar să închideți sau să dezactivați centrii energetici principali la sfârșitul stimulării. Realizând opusul acțiunii întreprinse pentru stimularea acestora veți cauza astfel o activare și mai intensă a centrului respectiv. Centrii energetici principali încep să se dezactiveze în mod natural atunci când întrerupeți starea de relaxare. Senzațiile specifice vor înceta în mod normal în câteva minute.

În cazul în care sesizați o activitate semnificativă a centrilor energetici principali și după încheierea sesiunilor de exerciții energetice, există întotdeauna un motiv foarte bun pentru aceasta: blocajele energetice sunt eliminate, iar energia continuă să circule pentru a vindeca și a purifica anumite zone. În acest caz, centrii energetici principali vor continua să lucreze pentru a produce energiile necesare. Acest lucru se poate petrece spontan, în orice moment, ca o consecință colaterală a practicii spirituale, precum și a

tentativelor de ieşire EEC.

În cazurile în care senzaţiile de disconfort continuă, vă ofer în continuare câteva modalităţi pentru a le diminua activitatea.

- Evitaţi focalizarea conştiinţei corpului asupra corpului energetic.
- Folosiţi afirmaţii de genul: „Centrul meu energetic dintre sprâncene este liniştit şi relaxat."
- Serviţi o masă consistentă.
- Realizaţi exerciţii fizice- cum ar fi mersul, jogging-ul etc.
- Întindeţi-vă la sol, simţiţi şi imaginaţi-vă cum energia se repartizează în mod armonios în întregul corp.
- Trageţi un pui de somn sau mergeţi la culcare.
- Faceţi un duş rece sau răcoros.
- Evitaţi să mai realizaţi exerciţii energetice până când nu dispar senzaţiile respective.
- Exerciţiile fizice solicitante până la epuizare vă vor slăbi foarte mult şi vă vor seca de energie complet. Acest lucru va dezactiva complet corpul energetic şi va stopa toate senzaţiile energetice, inclusiv activitatea specifică energiei kundalini.

Fluxurile energetice din corp

Nu este ceva ieşit din comun să experimentaţi din când în când senzaţii de mâncărime, furnicături, precum şi fluxuri de energie prin corp, mai ales în zona spatelui, atunci când realizaţi exerciţii energetice. Muzica sau proza de bună calitate pot trezi aceleaşi senzaţii. Eliberarea spontană a unor blocaje energetice poate de asemenea declanşa astfel de fluxuri de energie. Acestea pot fi destul de puternice, chiar vă pot tăia respiraţia uneori, însă acest lucru este ceva normal pentru practica energetică şi pentru evoluţia spirituală.

Ieşiri EEC spontane

O altă cauză a fluxurilor energetice o reprezintă ieşirile EEC spontane, care se petrec de obicei neanunţate, în timpul meditaţiilor şi a sesiunilor de relaxare profundă, datorită efectului de fragmentare a minţii. Această situaţie este extrem de frecventă şi este foarte posibil ca ea să fie experimentată de multe ori în timpul antrenamentelor

pentru ieşirile EEC. Relaxarea şi meditaţia profundă implică prezenţa unor stări modificate de conştiinţă. Starea de „minte trează-corp adormit" permite ca proiecţia astrală să se producă în mod natural.

Pentru a recapitula, la începutul unei experienţe EEC mintea se divide în două sau mai multe părţi distincte. Copia originală a minţii şi a memoriei rămâne în corpul fizic. În timpul experienţei EEC, ambele aspecte ale minţii - cel fizic şi cel astral - există în simultaneitate şi funcţionează în mod independent. După ce dublul astral se reintegrează în corpul fizic/mintea fizică, cel mai puternic set de amintiri va fi cel care va putea fi accesat. Corpul fizic/mintea fizică au cea mai mare forţă de evocare. Astfel că, atunci când experienţa EEC se produce în timpul meditaţiei, memoria dominantă va fi cea care va proveni din corpul fizic/mintea fizică.

Acest lucru se poate produce în mai multe moduri, în funcţie de tipul de ieşire EEC care se produce. Cel mai frecvent, la un moment dat în timpul meditaţiei sau în timpul unei stări modificate de conştiinţă, puteţi simţi ascensiunea prin corp a unui flux de energie foarte puternic, mai ales în zona spatelui. Cei care meditează fac pauză, gândindu-se că ceva important se petrece. Însă acest fenomen încetează, iar ei îşi continuă meditaţiile. Apoi, ceva vreme mai târziu, ei simt un alt flux energetic semnificativ. Fac din nou pauză, însă, din nou, nimic evident nu se petrece. Primul flux energetic indică o ieşire EEC. Cel de-al doilea indică o reintegrare. Memoria EEC în acest caz este pierdută, deoarece experienţa de meditaţie conştientă din corpul fizic/mintea fizică este cea care formează memoria dominantă.

În alte cazuri, persoanele respective absentează pur şi simplu. Cel mai probabil, ele au realizat ieşiri EEC la nivelul centrului energetic dintre sprâncene şi cel coroană, ieşiri care au fost atât de fine încât persoanele respective nu au experimentat niciun fel de senzaţii de ieşire EEC. Ei „pleacă", iar apoi, ceva vreme mai târziu, se „întorc" fără să realizeze că s-a petrecut acest lucru. În acest caz, nici o memorie nu este evidentă. Corpul fizic doarme pur şi simplu, în timp ce experienţa EEC este în desfăşurare. În timpul reintegrării nu este descărcată nicio memorie, astfel că experienţa EEC nu este conştientizată. Majoritatea oamenilor cred pur şi simplu că au adormit. Într-adevăr, aşa s-a şi petrecut, însă experienţa EEC a avut cu adevărat loc.

Trezirea centrilor energetici adormiți

De cele mai multe ori veți simți imediat o activare la nivelul centrilor principali de forță, însă este posibil ca alții să rămână în stare latentă chiar și după o stimulare intensă regulată. Structurile secundare și terțiare ale corpului energetic afectează activitatea centrilor energetici principali. Sunt rare cazurile când nu există niciun fel de răspuns la nivelul centrilor energetici principali. Adeseori este vorba doar de a petrece mai mult timp concentrându-ne asupra centrilor energetici „adormiți". Cel mai important centru care trebuie activat este centrul energetic primar. Atunci când acesta este activ, o cantitate mai mare de energie va urca spre centrii energetici superiori, ceea ce va duce la dezvoltarea acestora.

Sănătatea corpului fizic, precum și tonusul general al acestuia influențează de asemenea sensibilitatea de a reacționa a corpului vostru energetic. Un stil de viață sedentar duce la acumularea de energie grosieră blocată, fără a mai menționa toxinele și alte lucruri nesănătoase. O condiție fizică bolnăvicioasă nu va împiedica lucrul cu energiile și nici ieșiri de tip EEC, însă poate îngreuna angrenarea corpului energetic în activități energetice specifice. Dacă niciunul din centrii energetici principali nu răspunde deloc după câteva săptămâni de practică regulată, vă sugerez să abordați pentru câteva săptămâni o dietă sănătoasă și niște exerciții potrivite.

Centrii energetici hiperactivi

Corpul vostru energetic este intim corelat cu mintea și corpul fizic. Ceea ce îl afectează pe unul îl va afecta și pe celălalt. Nu este nicio problemă dacă veți petrece timp suplimentar pentru activarea centrilor energetici principali care nu sunt treziți. Însă nu este recomandat să vă faceți un obicei din stimularea exclusivă a centrilor energetici superiori. De exemplu, dacă de obicei acordați o jumătate de oră pentru stimularea centrului energetic dintre sprâncene și acordați doar cinci minute pentru ceilalți centri energetici, acest lucru poate duce la apariția unor dezechilibre psihice și mentale, precum și a unor dureri de cap. În același mod, focalizarea în exces

asupra centrului energetic din zona inimii poate cauza probleme emoționale, cum ar fi o sensibilitate emoțională accentuată, labilitate emoțională, anxietate sau depresie. Aceste probleme sunt de obicei doar temporare, atât timp cât sunt respectate bunul simț și „Regula de aur a exercițiilor energetice"- adică să faceți o pauză până când vă veți reveni la normal, iar apoi să reluați practica în mod gradat.

Aspecte legate de trezirea energiei Kundalini

Kundalini este termenul oriental care desemnează o energie evolutivă ce există în fiecare dintre noi. Este un mecanism evolutiv natural, care este prezent în toți oamenii. Când acesta se activează, persoanele respective încep să evolueze pe nivele mai elevate de conștiință- se spune că și-au trezit energia Kundalini. Activitatea energiei Kundalini este un fenomen natural care este strâns legat de practica și evoluția spirituală. Trezirea energiei Kundalini nu este scopul acestei lucrări, însă practica spirituală poate să o declanșeze în cazul anumitor persoane. Nu trebuie să vă temeți de aceasta, oricum este imposibil să o evitați complet, mai ales în cazul unei practici spirituale regulate.

Cel mai frecvent lucru pe care îl veți auzi în legătură cu energia kundalini este că în cazul anumitor oameni, aceasta poate declanșa o excitare sexuală intensă. Deși acest lucru se poate petrece, eu am constatat că este o situație destul de rar întâlnită și nu este cazul să vă faceți prea multe griji pe marginea acestui subiect. Cele mai multe probleme legate de practica energetică și de excitarea sexuală sunt de gravitate medie și doar temporare- nimic din ceea ce un duș rece nu poate rezolva. Aceasta, bineînțeles, în cazul în care sunt respectate bunul simț și „Regula de aur".

În afară de aceste aspecte legate de centrii energetici principali de forță, aspecte pe care le-am discutat anterior, aspectele legate de energia Kundalini sunt dincolo de ceea ce și-a propus această lucrare să abordeze. Pentru mai multe informații vă invit să consultați lucrarea mea intitulată „Practica energetică", apărută la editura Hampton Roads Publishing în anul 2007 și să vizitați pagina www.astraldynamics.com.

Eliberarea de energie a centrilor energetici principali

Funcțiile cele mai importante ale centrilor energetici principali sunt acelea de a tranforma și de a acumula energie. Atunci când un centru energetic acumulează suficientă energie, el atinge un punct critic și eliberează acea energie sub forma unei explozii energetice instantanee. Acest fenomen poartă numele de efect de explozie.

Toți centrii energetici principali au capacitatea de a face acest lucru. O pot face fie în mod independent, fie în grupuri. O explozie energetică a unui centru energetic principal implică prezența unui nivel de activitate energetică specifică lui Kundalini, însă este posibil ca acesta să nu mai implice și alte aspecte ale energiei Kundalini. Atunci când centrul energetic de bază eliberează energie, un flux de energie (un flux Kundalini) va ascensiona rapid de-a lungul coloanei vertebrale. Centrul energetic de bază, cel dintre sprâncene și cel din zona inimii produc senzațiile cele mai semnificative atunci când eliberează energie în mod independent. Atunci când un centru energetic principal eliberează energie, acest lucru indică faptul că în structura lui s-a produs o schimbare semnificativă. Acest lucru poate să implice ieșirea din starea de latență a acelui centru energetic sau funcționarea lui pe o frecvență de vibrație superioară.

Eliberarea intensă de energie a unui centru energetic principal poate activa brusc anumite circuite energetice care nu existau înainte. Activitatea energetică elevată se va produce apoi în cadrul și în jurul acelui centru energetic principal. Acesta poate de asemenea să activeze un alt centru energetic principal și poate cauza apariția și manifestarea unor capacități și fenomene psihice și spirituale. Totuși, uneori este posibil să nu se mai petreacă nimic neobișnuit în afara efectului în sine de eliberare de energie.

Eliberarea de energie la nivelul centrului energetic dintre sprâncene

Un rezultat ocazional al exercițiilor energetice de la nivelul centrilor energetici principali sau al celor legate de ieșirile EEC, implică apariția unui flash de lumină strălucitoare în zona ochiului minții, care poate fi văzut cu ochii închiși sau deschiși. Se simte ca și atunci când se declanșează un blitz foarte aproape de ochii voștrii.

Acesta este însoțit de senzația de pălmuire pe întreaga față, ca și când am fi loviți cu o pernă peste față. Acest lucru arată gradul de implicare a structurilor energetice faciale, ce se află în legătură cu centrul energetic din zona sprâncenelor și cu centrul energetic-coroană. Și mai arată faptul că un singur centru energetic primar poate elibera energie în mod independent.

O eliberare de energie a centrului dintre sprâncene arată faptul că acesta este mai trezit decât la majoritatea oamenilor obișnuiți. Eliberarea de energie de la acest nivel seamănă cu eliberarea de energie pe care o face un condensator. Acest lucru nu va dăuna cu nimic și reprezintă un semn minunat pentru cine este interesat de evoluția spirituală și psihică. Efectul de eliberare de energie este în mod tradițional strâns legat de energia Kundalini. Se știe că acest efect se produce atunci când energia Kundalini se ridică până în centrul energetic dintre sprâncene.

Eliberarea de energie de la nivelul centrului energetic dintre sprâncene se poate petrece în cazul oricui, chiar și în cazul celor care nu au făcut niciodată niciun fel de practică spirituală sau EEC. Se poate petrece unor oameni în timp ce aceștia meditează sau încearcă să doarmă sau este chiar posibil ca aceștia să se trezească din cauza unei astfel de eliberări de energie. Acest lucru se poate petrece oricând, mai ales atunci când există o practică spirituală și EEC.

Efectul de eliberare de energie poate să vă sperie dacă nu știți ce anume se petrece. Fără nicio altă explicație, unii oameni cred că sunt ținta atacurilor malefice ale unei anumite entități nevăzute. Însă nu este vorba despre așa ceva. Este un fenomen energetic natural, care este totodată un semn minunat de evoluție spirituală. El indică de asemenea prezența unor capacități creatoare și vizuale ale ochiului minții, deși este posibil ca la momentul respectiv să nu fiți conștienți de ele.

O eliberare de energie la nivelul centrului energetic dintre sprâncene poate implica apariția și manifestarea unui flash de lumină albă sau argintie sau, mai rar, a unui flash de lumină purpurie sau violet. Nu este exclus ca acest flash să apară și sub alte culori.

Eliberarea de energie purpurie la nivelul centrului energetic dintre sprâncene

O altă versiune a eliberării energetice de la nivelul centrului energetic dintre sprâncene implică un flash strălucitor de lumină purpurie la nivelul ochiului minții. Acest fenomen i s-a petrecut fiului meu Jesse când avea doar paisprezece ani. El era la duș iar eu lucram la calculatorul meu, când deodată l-am auzit strigând. Eram pe cale să merg să văd ce se petrece când Jesse a intrat ud în biroul meu. A strigat entuziasmat, „Tată, tată, lumea a devenit de culoare purpurie! Totul este purpuriu!"

După ce s-a mai liniștit, mi-a spus că în timp ce făcea duș a simțit ceva ca o lovitură în frunte și apoi a văzut totul în lumină purpurie. Timp de câteva secunde el a văzut numai lumină purpurie. Apoi aceasta s-a mai diminuat și vederea normală i-a revenit, însă o ceață fină purpurie a rămas deasupra tuturor lucrurilor. I-am privit aura și tot ce am putut vedea era de culoare roșie, ceea ce este destul de neobișnuit.

Câteva ore mai târziu, efectul eliberării de energie purpurie s-a produs din nou. Jesse m-a strigat din nou, „Tată, vino repede să vezi!" Am mers în camera de zi și l-am găsit desenând foarte entuziasmat o imagine complexă. Însă copia pe care o desena el era perfectă. El a început brusc să deseneze la un nivel care era mult mai înalt decât nivelul pe care îl avusese anterior, fiind un desenator mediocru.

Rezultatul pe termen lung al acestui eveniment a fost că din momentul în care centrul energetic dintre sprâncene a eliberat acea energie purpurie, Jesse a devenit un artist. El a început să scoată la iveală capacități creative și psihice care fuseseră latente în ființa lui până atunci. În prezent, Jesse are o carieră în domeniul artistic și de animație. Sensibilitatea sa psihică s-a accentuat considerabil în acea zi și a continuat după aceea să crească.

Ecranul vederii

Ecranul vederii este un alt posibil efect secundar al activării și energizării centrilor principali și al practicii EEC, mai ales în cazurile în care centrii energetici coroană și cel dintre sprâncene sunt mai mult treziți decât de obicei. Acesta este un fenomen energetic avansat. El este strâns legat de energia Kundalini, de clarviziune, de fenomenele

EEC și de vederea la distanță. El se poate produce independent de orice alt fenomen. Primul semn al apariției ecranului vederii va fi o activitate mărită a centrului energetic dintre sprâncene, însoțită de o senzație intensă de pulsații. Apoi ecranul vederii va apărea într-un spectacol de lumină extraordinar al ochiului minții.

Dacă vi se petrece vreodată acest lucru, nu vă panicați. Relaxați-vă, rămâneți focalizați și lăsați procesul să continue. Ridicați în permanență energia în zona centrului energetic dintre sprâncene. Odată ce acest ecran al vederii este format, el seamănă cu o oglindă ovală de fum dens de dimensiuni medii, care plutește în fața voastră la o distanță de aproximativ un metru. El se poate manifesta și asemănător monitorului unui calculator. Focalizați-vă la nivelul suprafeței sale poroase și un flux de imagini strălucitoare va apărea imediat după aceea.

Puteți controla subiectul abordat cu ajutorul puterii intenției, folosind afirmații și comenzi. Gândiți-vă la ceva anume și acel lucru va apărea. Puteți vedea trecutul, prezentul sau viitorul prin schimbarea intenției voastre. Nu vorbiți cu voce tare, pentru că veți ieși din starea de relaxare. Pentru a menține un astfel de ecran de vedere este nevoie de multă energie. Atât focalizarea minții, cât și focalizarea ochilor voștri vor influența acest lucru.

Odată ce este format acest ecran al vederii, el poate fi folosit ca o poartă pentru EEC. Focalizați-vă asupra unui loc pe care îl cunoașteți bine și acel loc va apărea pe ecran. Manifestați intenția de a intra și voi în acel context. De obicei veți realiza astfel o experiență EEC ușoară, neînsoțită de senzații specifice de ieșire și vă veți transpune astfel în dublul proiectat. Puteți explora acel scenariu iar apoi să reveniți în ecranul de vedere printr-un act de voință și de intenție. Dacă ecranul de vedere este în continuare activ, puteți repeta procesul și puteți călători și în alte locuri. Odată ce veți stăpâni foarte bine această metodă, ecranul de vedere va deveni pentru voi ca un covor magic zburător. Este metoda EEC supremă. Totuși, menținerea acestui ecran de vedere pentru o perioadă lungă de timp necesită un flux puternic de energie.

Echilibrarea și stabilizarea energetică

Practica spirituală energetică, precum și cea legată de ieșirile EEC, au darul de a trezi numeroase aspecte ale conștiinței spirituale și ale corpului energetic. Adeseori, la nivelul centrilor energetici pot apărea

dezechilibre și hiperactivitate, ceea ce duce la apariția a numeroase probleme. Unii oameni se pot confrunta cu dezechilibre psihice sau psihologice. Printre simptome putem aminti anxietatea, depresia, schimbările de stare, letargia, hiperactivitatea, sentimentul de a fi împrăștiat și deconectat. Următoarele practici de stabilizare vă pot ajuta în procesul de reechilibrare a corpului energetic.

Regula de Aur: Acesta este primul lucru pe care trebuie să îl faceți. Stopați orice lucru sau practică energetică, inclusiv meditația sau tehnicile de ieșire EEC. Focalizați-vă exclusiv asupra vieții fizice. Este un moment bun pentru a vă pune la curent cu noutățile din viața fizică, de a vă vizita prietenii, de a vă angrena în activități sociale, de a vă plimba, de a juca golf, de a merge la pescuit. În viața privată, urmăriți să întreprindeți activități care să vă aducă cu picioarele pe pământ, cum ar fi grădinăritul. Mirosiți iarba și lucrați pământul direct cu mâinile.

Exercițiu energetic: Întindeți-vă la sol și realizați următorul exercițiu. Imaginați-vă niște corzi groase care pornesc din centrii voștrii energetici principali înspre adâncul pământului. Acordați-vă suficient timp pentru a face această tehnică pe îndelete. Percepeți cum vă conectați la centrul pământului. Simțiți cum forța gravitațională vă trage în jos și vă face să vă simțiți greoi. Imaginați-vă și simțiți cum energiile superioare în exces ies din voi și sunt absorbite în pământ. Rostiți mental sau cu voce tare următoarele cuvinte:„Îi ofer pământului surplusul meu energetic" sau „Ofer energia mea în exces planetei". Acordați-vă timp și lăsați energia în exces să se scurgă din voi.

Eliberarea de energie în timp ce faceți duș: În timp ce faceți duș imaginați-vă și simțiți cum energia voastră în exces curge din corpul vostru și se prelinge odată cu apa care vă curge pe trup. Simțiți cu ajutorul conștiinței corpului cum apa curge pe pielea voastră. Simțiți cum aceasta vă spală corpul de toate energiile în exces.

Momentele de somn și cele când luați masa: Atunci, când orice altă metodă eșuează, mâncați. Pregătirea și gătitul hranei sunt acțiuni foarte stabilizatoare. Luați-vă câteva zile de pauză pentru a găti în liniște și pentru a recupera somnul pierdut. Proteinele grele sunt destul de bune în această direcție. Un deficit de somn va avea tendința să stimuleze centrii energetici superiori. Dacă veți mânca bine și vă veți odihni, vă veți putea reechilibra.

Partea a treia

Capacitățile sufletului

Capitolul 12

Relaxarea fizică profundă

Relaxarea fizică profundă este o necesitate esențială pentru ieșirea EEC, care este necesar să fie foarte bine învățată și exersată. Nu pot accentua suficient cât este de important acest lucru. Dintre miile de probleme legate de proiecțiile EEC pe care le-am studiat, aceasta este principala cauză de eșec.

Starea de „minte trează și corp adormit" (starea de transă) nu poate fi atinsă fără să aveți un nivel foarte profund de relaxare fizică, pentru a permite astfel producerea unor ieșiri EEC conștiente. Corpul vostru fizic poate să se confrunte cu tensiuni și noduri musculare, chiar și atunci când dormiți puțin sau experimentați stări modificate de conștiință. O stare modificată de conștiință în care anumite zone ale corpului sunt tensionate din punct de vedere fizic, nu permite generarea completă a dublului proiectat din timpul real. Acest lucru poate duce la generarea parțială a dublului proiectat și la o mare frustrare.

Se poate spune că dublul proiectat din timpul real poate fi generat din substanța corpului fizic, din carnea sa. Întreg corpul fizic trebuie să se afle într-o stare profundă de relaxare, pentru a fi posibilă generarea corpului din timpul real.

Relaxarea fizică profundă este o bază necesară. Fără aceasta, nu este deloc ușor să realizați ieșiri EEC conștiente. În concluzie, vă sugerez să petreceți mai mult timp și să depuneți mai multe eforturi pentru a învăța cum să vă relaxați profund, decât ați face pentru dobândirea oricărei alte abilități.

Posturile corporale şi confortul

Deficitul de somn reprezintă o problemă destul de răspândită în lumea modernă. Acest lucru poate cauza probleme şi poate interfera cu capacitatea voastră de a rămâne treji în timpul sesiunilor de relaxare profundă. Exerciţiile de relaxare sunt cel mai bine realizate atunci când sunteţi bine odihniţi şi alerţi din punct de vedere mental. Vă recomand să nu realizaţi aceste exerciţii imediat după mese copioase, deoarece ele vă vor da mai degrabă o stare de somnolenţă decât de relaxare. Dacă veţi face un duş, acesta vă va ajuta să vă relaxaţi. De asemenea, dacă doriţi să nu adormiţi, puteţi realiza exerciţii de relaxare în poziţia şezut. Poziţia aşezat este recomandată pentru orice fel de practică spirituală.

Îmbrăcaţi-vă comod, cu haine largi şi rămâneţi în şosete sau în picioarele goale. Începeţi prin a vă aşeza pe un scaun cu spătar şi cotiere. Puteţi folosi un fotoliu, dar dacă adormiţi -„plecaţi"- atunci mutaţi-vă pe un scaun obişnuit, pe care să nu vă puteţi rezema capul.

Dacă nu vă rezemaţi capul de nimic, va trebui să fiţi mai atenţi la echilibrarea acestuia. Este posibil să folosiţi un pat, însă atunci cresc foarte mult şansele de a adormi. Dacă nu aveţi de ales şi trebuie să folosiţi un pat, întindeţi-vă pe spate şi ţineţi mâinile ridicate perpendicular pe pat, cu coatele rezemate de acesta. Alternativ, vă puteţi rezema de câteva perne, ca atunci când aţi vrea să mâncaţi cina în pat. Faceţi tot ceea ce este necesar pentru a preveni adormirea în timpul exerciţiilor.

Posturile corporale potrivite sunt de ajutor în cazul unei stări profunde de relaxare. Nu vă permiteţi să adormiţi. Dacă veţi începe cu o postură potrivită, corpul vostru se va menţine echilibrat şi confortabil. Dacă postura voastră nu este potrivită, atunci când muşchii vi se relaxează, corpul vostru va ceda. Acest lucru va crea un disconfort la nivelul coloanei vertebrale şi al încheieturilor, precum şi probleme circulatorii. Pentru sprijin puteţi folosi perne, pentru a fi siguri că nu vă va cădea corpul. Poziţiile de meditaţie, cum ar fi postura lotusului, sunt de asemenea indicate pentru acest gen de practică.

Capul trebuie să rămână în echilibru şi nu trebuie să cadă. Închideţi ochii şi relaxaţi-vă capul şi gâtul. Mişcaţi capul uşor înainte şi înapoi, şi veţi descoperi un punct natural de echilibru. Aceasta este poziţia perfectă pentru capul vostru. O poziţie în echilibru a capului vă ajută să rămâneţi treji şi focalizaţi. Dacă moţăiţi, capul vă va cădea şi veţi reveni înapoi în starea de conştienţă. Odată ce veţi dobândi mai multă experienţă în menţinerea corpului în echilibru şi în realizarea unei relaxări fizice profunde, veţi putea folosi orice fel de scaun. Dacă aveţi un bun echilibru şi o postură corporală perfectă, vă puteţi relaxa la un nivel profund în orice situaţie.

Disconfortul şi durerile ce pot apărea în urma unei relaxări profunde: Dacă nu sunteţi obişnuiţi să vă relaxaţi profund sau să trăiţi stări modificate de conştiinţă, veţi descoperi că în urma unei sesiuni de acest gen corpul vă va durea. Aceasta este doar o problemă temporară. Ea apare deoarece corpul vostru fizic adoarme cât timp voi sunteţi alerţi, iar masa musculară se diferenţiază de schelet. Corpul vostru nu este obişnuit cu acest lucru, astfel că muşchii şi tendoanele voastre se întind puţin mai mult decât de obicei. Acest lucru va trece după aproximativ câteva zile, dacă sunteţi consecvenţi cu practica.

Un disconfort minor

Să învăţaţi să vă induceţi experienţe de tip EEC, înseamnă să deveniţi iscusiţi în a vă menţine treji în starea de „minte trează-corp adormit". Secretul pentru a reuşi aceasta constă în a recurge la un anumit nivel de disconfort în timpul practicii voastre şi în timpul tentativelor de ieşire EEC. Mulţi oameni intră în starea care trebuie, trăiesc chiar şi simptomele specifice ieşirii EEC, însă nu reuşesc să meargă mai departe de atât. Ei fac totul corect, trăiesc toate senzaţiile care trebuie, însă întâmpină greutăţi în a-şi aminti experienţele. Majoritatea oamenilor sunt obişnuiţi ca atunci când corpulfizic adoarme, mintea să îl urmeze. Acest lucru se petrece foarte frecvent atunci când dormiţi în patul vostru, acolo unde adormiţi de obicei foarte repede.

Un mic nivel de disconfort vă va ajuta să rămâneți treji și focalizați. Este nevoie de câteva experimente pentru a vă da seama ce anume funcționează cel mai bine pentru voi. Un ușor disconfort va menține legătura minte/corp activă și vă va ajuta în procesele de descărcare a memoriei EEC. Este ca atunci când, în timpul somnului, vă confruntați cu o durere de măsea sau cu alte dureri care vă trezesc des ce vă fac să vă amintiți mult mai mult din ceea ce visați. Același principiu- un ușor disconfort- se aplică tuturor tipurilor de experiențe EEC, relaxări profunde sau stări modificate de conștiință.

În mod obișnuit, majoritatea oamenilor practică EEC din pat sau de pe canapea. În afară de pericolul de a adormi, un confort prea mare slăbește legătura dintre corpul fizic/mintea fizică și contrapărțile lor. Legătura vitală corp/minte trebuie menținută pentru a reuși să vă amintiți stările modificate de conștiință și experiențele EEC. Din aceste motive, este important să evitați să aveți un confort prea mare atunci când realizați o relaxare profundă și când practicați în stări modificate de conștiință.

Vă recomand să realizați practica stărilor modificate de conștiință fiind așezați mai degrabă pe scaune cu spătare de lemn, fără suport pentru gât, decât în pat sau pe canapea. Acestea vă pot oferi o stare suficientă de disconfort pentru a menține trează legătura dintre corp și minte. Utilizarea unui nivel minim de disconfort vă ajută corpul/mintea/creierul să își amintească mai bine stările modificate de conștiință și experiențele EEC. Dacă învățați să rămâneți conștienți pe perioada unei sesiuni de practică de șaizeci de minute, veți avea mai multe șanse să vă amintiți experiențele EEC.

În afară de utilizarea unui scaun cu spătar tare, există și alte modalitați de a obține acea stare de ușor disconfort. De exemplu, plasați o placă tare sub picioarele voastre, în loc de o pernă. În mod similar, oricine poate experimenta starea de „minte trează și corp adormit" pentru câteva momente în perioada de dinainte de a adormi, prin menținerea brațelor în poziție verticală, cu coatele sprijinindu-se pe pat. Acesta este motivul pentru care tehnicile de meditație cu ochii deschiși, precum și pozițiile de meditație cu

picioarele încrucișate sunt atât de eficiente. Dacă este necesar să folosiți un pat, o placă așezată sub călcâie sau sub coate vă poate crea suficient disconfort pentru a putea atinge starea de relaxare fizică/mentală profundă. Vă sugerez să faceți experimente pentru a vedea ce anume funcționează cel mai bine în cazul vostru.

Contractarea și relaxarea grupelor de mușchi

O modalitate foarte bună pentru a atinge starea de relaxare fizică profundă este aceea de a contracta progresiv și de a relaxa grupe mari opuse de mușchi. Acest lucru ajută la eliminarea blocajelor de tensiune care ar putea interfera cu experiențele EEC. Dacă deja cunoașteți o metodă de relaxare fizică, o puteți adapta conform nevoilor voastre. La început, abordați treptat aceste exerciții. Este ușor să întindeți mușchii și tendoanele care sunt mai puțin folosite, dacă nu sunteți obișnuiți cu genul acesta de activitate, mai ales mușchii gâtului.

Acordați o atenție specială etapei de relaxare din cadrul acestor exerciții. Permiteți mușchilor să se relaxeze complet după contractare. Scopul este acela de a produce o senzație globală, în întreg corpul, de greutate familiară caldă. Practicarea perseverentă a acestei tehnici vă va economisi timp și efort după aceea. Odată cu practica regulată, veți descoperi că atingeți mult mai rapid și mult mai ușor niveluri profunde de relaxare fizică. Corpul vostru se va obișnui cu aceasta.

Întinderea întregului corp: Înainte de a începe exercițiile următoare inspirați adânc în timp ce vă întindeți brațele și picioarele și vă arcuiți spatele și gâtul. Apoi relaxați-vă și simțiți tensiunea din corpul vostru.

Afirmații: Repetați verbal o afirmație care să exprime starea profundă de relaxare a corpului pe care vreți să o atingeți. Aceasta ar trebui să fie la timpul prezent indicativ, ca și când deja s-a împlinit. „Corpul meu este calm și profund relaxat". Repetați de câteva ori.

Cele șapte respirații: Asezați-vă comod, închideți ochii și relaxați-vă, abandonați-vă. Atunci când sunteți pregătiți, inspirați lent și profund de șapte ori. Focalizați-vă să vă umpleți plămânii cu

aer, iar apoi să îi goliți complet. Simțiți cum tensiunea scade cu fiecare respirație. Acordați-vă atât timp cât aveți nevoie.

Picioarele și gambele: Întindeți și încordați toate degetele de la picioare, tălpile și gambele în același timp, pentru câteva secunde, apoi relaxați-vă. Îndoiți degetele invers și apoi repetați, încordând ambele picioare și ambele gambe, apoi relaxați. Faceți o pauză și apoi conștientizați cum tensiunea se elimină treptat.

Coapsele: Încordați ambele coapse, mențineți timp de cinci secunde, apoi relaxați-vă. Presați în jos cu ambele călcâie, încordați-le din nou, apoi relaxați. Faceți o pauză și conștientizați eliminarea tensiunii.

Șoldurile și fesele: Presați fesele de scaun și încordați-le, mențineți încordarea timp de cinci secunde, apoi relaxați. Împingeți ușor șoldurile înainte și încordați pentru câteva secunde, apoi relaxați. Faceți o pauză și simțiți cum tensiunea se elimină.

Picioarele: Încordați mușchii bazinului, picioarelor și tălpilor. Mențineți această încordare pentru câteva secunde, apoi relaxați. Faceți o pauză și conștientizați eliminarea tensiunii.

Abdomenul și partea inferioară a spatelui: Încordați abdomenul și încordați toți mușchii din zona inferioară a spatelui. Mențineți această încordare câteva secunde, apoi relaxați. Retrageți zona abdominală iar apoi încordați mușchii din zona inferioară a spatelui. Mențineți câteva secunde, apoi relaxați. Faceți o pauză și conștientizați eliminarea tensiunii.

Pieptul și zona superioară a spatelui: Arcuiți umerii înainte în timp ce expirați. Încordați toți mușchii superiori ai spatelui, mențineți pentru câteva secunde, apoi relaxați. Faceți o pauză și conștientizați eliminarea tensiunii.

Umerii și brațele: Încordați umerii, brațele și mâinile, strângând tare pumnul. Încordați și mențineți astfel câteva secunde, apoi relaxați. Faceți o pauză și conștientizați eliminarea tensiunii.

Zona capului și zona feței: Având ochii închiși, lăsați capul

pe spate, deschideți gura larg și încordați toți mușchii din zona feței și a capului. Mențineți câteva secunde, apoi relaxați-vă. Zâmbiți larg în timp ce vă încordați întreaga față și pleoapele, încordând toți mușchii feței, scalpului și maxilarelor. Mențineți câteva secunde, apoi relaxați-vă. Încruntați-vă foarte tare în timp ce vă schimonosiți și încordați toți mușchii scalpului, ai fălcilor și ai feței. Mențineți aceasta pentru câteva secunde, apoi relaxați. Faceți o pauză și conștientizați eliminarea tensiunii.

Maxilarele: Având capul într-o poziție relaxată de echilibru, împingeți maxilarul și mențineți astfel pentru câteva secunde, apoi relaxați. Faceți o pauză și conștientizați eliminarea tensiunii.

Gâtul - 1: Fără să încordați, arcuiți ușor gâtul înspre înainte și apăsați cu bărbia în piept. Mențineți astfel pentru câteva secunde, respirând normal. Apoi relaxați ușor revenind în poziția normală. (Dacă vă confruntați cu tensiuni în zona gâtului, mențineți bărbia rezemată în piept pentru o perioadă mai lungă de timp.) Faceți o pauză și conștientizați eliminarea tensiunii.

Gâtul - 2: Fără să încordați, lăsați ușor capul pe spate și împingeți bărbia în sus. Continuați să împingeți bărbia în sus, însă fără să încordați mușchii gâtului. Mențineți această poziție, respirând normal. Apoi relaxați ușor și reveniți la poziția normală de echilibru. (Dacă vă confruntați cu tensiuni în zona gâtului, mențineți acea poziție mai mult timp). Faceți o pauză și conștientizați eliminarea tensiunii.

Gâtul - 3: Având capul în poziția normală, scrâșniți din dinți și încordați toți mușchii gâtului, conștientizând cum încordarea se extinde prin gât către cap. Mențineți această poziție, apoi relaxați. Faceți o pauză și conștientizați eliminarea tensiunii.

Întinderea întregului corp: Realizați o întindere a întregului corp. Întindeți și încordați ușor cât mai mult din corp, atât cât puteți. Încordați și rămâneți așa timp de câteva secunde, apoi relaxați profund întregul corp. Faceți o pauză și conștientizați cum tensiunea părăsește corpul. Acordați-vă atât timp cât aveți nevoie.

Mișcându-vă încet, verificați-vă poziția și corectați-o după cum este necesar, păstrându-vă însă starea de relaxare.

Afirmații: Repetați de mai multe ori:„Corpul meu este liniștit și profund relaxat."

Cele șapte respirații: Respirați din nou, profund, de șapte ori. Simțiți cum tensiunea vă iese din corp odată cu fiecare expirație. Conștientizați cum vi se afundă corpul în scaun sau în pat, cum devine mai greu, mai cald și din ce în ce mai relaxat cu fiecare expirație. Relaxați-vă și acordați-vă atât timp cât aveți nevoie.

Masajul conștient

Capul, gâtul și zona umerilor sunt părțile corpului cel mai greu de relaxat profund. Folosiți-vă mâinile conștiinței corpului pentru a masa tensiunea din aceste zone. Deplasați-vă pur și simplu conștiința în această zonă și imaginați-vă și simțiți acest masaj.

Acordați-vă atât timp cât aveți nevoie. Conștientizați cum mâinile conștiinței corpului vostru vă masează în profunzime gâtul și umerii, până în zona capului. Conștientizați cum mâinile conștiinței voastre pătrund adânc în mușchi, tendoane, în măduva spinării, în gât și în umeri. Percepeți cum tensiunea vă părăsește trupul, pe măsură ce acesta devine din ce în ce mai greu și din ce în ce mai relaxat.

După ce ați realizat întregul proces de relaxare, relaxați-vă și mai mult și apoi focalizați-vă asupra respirației, conștientizând procesul respirator, în timp ce vă deplasați mâinile conștiinței corpului de-a lungul trupului, căutând să identificați nodurile de tensiune. Fiți atenți la toate zonele tensionate pe care le găsiți, pentru a vi le aminti pe viitor.

Repetați întregul proces de relaxare sau doar părți din acesta, după cum este nevoie, în timpul exercițiilor care urmează. Tensiunea fizică este una dintre cele mai mari probleme din timpul sesiunilor de ieșire EEC. Așa că vă recomand cu căldură să practicați aceste tehnici. Repet, ele sunt o cheie pentru realizarea cu succes a experiențelor EEC.

Capitolul 13
Îmblânzirea minții

Mintea voastră conștientă este mereu activă atunci când sunteți în stare de veghe. Aceasta ar putea fi ușor comparată cu o consolă uriașă de mesaje și amintiri. Funcția sa este aceea de a vă menține conștienți de tot ceea ce se petrece în jurul vostru. Această funcție acționează mereu, amintindu-vă, luând la cunoștință, reformulând ceea ce este evident, comentând totul, menținându-vă informați. „Aceea de pe aleea mea este într-adevăr o mașină? Lapte, trebuie să cumpăr lapte! Am depășit termenul pentru revizia mașinii. De ce a spus ea acest lucru noaptea trecută- ce a vrut să zică cu aceasta?" Etc.

Acesta se numește dialog interior sau agitație mentală. Noi nu prea ne dăm seama de aceste gânduri și imagini. Ele sunt în mod constant prezente în mintea noastră, uneori servind unui scop anume din viața noastră de zi cu zi. Însă ele pot fi uneori deranjante și reprezintă o adevărată piedică atunci când încercați să vă liniștiți mintea. Acesta este motivul pentru care unii oameni se pot focaliza mai eficient atunci când ascultă muzică. Muzica ține mintea conștientă ocupată și încetinește dialogul interior. Majoritatea adolescenților studiază mai bine cu muzica dată tare, decât în liniște totală, deoarece muzica le ține mintea conștientă ocupată.

Pentru a liniști cât mai profund mintea și pentru a atinge stări modificate de conștiință, este necesar să reduceți la tăcere dialogul interior. Cuvintele pe care le gândiți reprezintă cea mai mare problemă. Acestea blochează stările modificate de conștiință și ieșirile EEC. Sentimentele și imaginile mentale reprezintă cea mai mică problemă. Gândurile conștiente crează tensiuni interioare care interferează cu atingerea stării de „minte trează și corp adormit", care este atât de necesară pentru o ieșire EEC.

Dacă vă mențineți mintea într-o stare de liniște și relaxare, fără niciun fel de gânduri, în câteva minute veți începe să alunecați într-o stare modificată de conștiință. Pentru majoritatea oamenilor, nu este ușor să își mențină mintea într-o stare de liniște și relaxare.

Aceasta este o abilitate care se dobândește și cu care este necesar să vă obișnuiți. Dacă veți practica în mod regulat, vă va fi din ce în ce mai ușor. Următoarele metode și exerciții vă vor fi de folos în acest scop.

Exerciții de control al gândurilor și de relaxare

Atunci când mintea este eliberată de gânduri și este liniștită, veți începe să pătrundeți într-o stare modificată de conștiință. Veți începe să vă apropiați de starea de „minte trează și corp adormit." Liniștirea minții și eliminarea gândurilor parazite sunt aptitudini care se învață. Procesul de respirație este unul din instrumentele care pot fi folosite pentru liniștirea minții. Ceea ce urmează în continuare vă reîmprospătează informațiile legate de respirația abdominală și aduce câteva completări.

Respirația abdominală: Pentru început, așezați-vă și relaxați-vă. Desfaceți-vă cureaua de la pantaloni și relaxați în mod conștient zona abdominală, detensionând-o în întregime. Așezați-vă și închideți ochii, focalizându-vă atenția asupra mușchilor abdominali. Percepeți cum această zonă se expansionează și se contractă în timp ce respirați. Relaxați-vă, nu vă grăbiți și deveniți tot mai conștienți de această, cu fiecare respirație. Respirați mai profund ca de obicei, din zona abdominală, urmărind să simțiți abdomenul cum se ridică și coboară odată cu inspirația și expirația.

Conștientizați această acțiune și folosiți focalizarea atenției pentru liniștirea minții. Păstrați mintea golită de orice fel de gânduri parazite. Dacă acestea apar, ignorați-le și aduceți atenția înapoi asupra procesului respirației și asupra mișcărilor abdomenului. Dați gândurile parazite la o parte și focalizați-vă din nou asupra zonei abdominale. Continuați atât timp cât doriți.

Respirația din vârful nasului: Respirația din vârful nasului reprezintă o altă modalitate de a atinge o stare de profundă relaxare fizică și mentală. Este o alternativă bună pentru cazul în care vă plictisiți de respirația abdominală și aveți nevoie de ceva diferit pentru a vă menține interesul treaz. Alternați aceste două metode atât timp cât doriți. Respirația din vârful nasului stimulează de asemenea într-o mică măsură și centrul energetic dintre sprâncene.

Relaxați-vă și închideți ochii. Focalizați-vă atenția în vârful

nasului. Frecați ușor cu degetele acea zonă dacă simțiți că este necesar. Focalizați-vă conștiința în vârful nasului. Simțiți cum trece aerul prin această zonă în timp ce inspirați și expirați. Aceasta este o senzație subtilă, însă observabilă la nivel fizic. În cazul în care apar gânduri parazite, eliberați-le și apoi focalizați-vă din nou asupra respirației din vârful nasului. După ce vă obișnuiți cu aceasta, deplasați punctul de focalizare al conștiinței la un centimetru în fața nasului. Acest lucru va cauza o stimulare energetică ulterioară fină și ea poate cauza, de asemenea, ieșiri EEC, cu condiția să aveți o stare de relxare profundă. Continuați atât timp cât doriți.

Numărarea respirațiilor: Numărarea respirațiilor este o modalitate eficientă de a vă liniști și goli mintea, mai ales dacă sunteți un începător în arta meditației, a relaxării profunde și a stărilor modificate de conștiință. Așezați-vă, închideți ochii și relaxați-vă. Începeți prin a număra zece respirații profunde, ușoare și lungi. Atunci când numărați, expirați cuvântul care desemnează numărul respirației respective, odată cu expirația. De exemplu, în timp ce expirați, rostiți mental: „Unuuuuuuuuuu" (unu).

Mențineți mintea limpede în timpul următoarei inspirații și numărați (mental) „Doooooooooooooiiiiiiii" (doi) pe întreaga perioadă a expirației. Continuați astfel, până când ajungeți la zece. Reluați. Încercați de asemenea să faceți o sesiune de zece minute de respirații numărate, în care să numărați rostind corect fiecare număr pentru fiecare respirație, de exemplu, zece, unsprezece, doisprezece.

Sfaturi pentru liniștirea minții: În timp ce mențineți mintea relaxată și limpede, gândurile conștiente vor încerca să apară. Când acest lucru se petrece, eliminați-le cu fermitate imediat și reluați practica. Încercați să le opriți înainte ca ele să-și transmită mesajul. Odată cu practica, veți putea detecta presiunea gândurilor și le veți putea opri înainte ca ele să ia forma unor cuvinte propriu-zise în mintea voastră.

Afirmațiile: Pentru a reduce la tăcere gânduri și idei persistente, rostiți în gând comenzi precum: „Evit să mă gândesc la acest lucru. Aleg să îmi relaxez mintea." Apoi focalizați-vă din nou atenția asupra exercițiilor pe care le făceați.

Când veți ajunge în faza în care puteți simți presiunea gândurilor care sunt pe punctul de a se manifesta și dacă le veți putea opri, acest

lucru va fi o mare realizare. Exercițiile de control a gândurilor, ca și exercițiile de concentrare ar trebui realizate zilnic. Profitați de timpul pe care îl petreceți călătorind sau de timpii de așteptare, pentru a realiza exerciții scurte de relaxare a minții. Toate acestea sunt importante. Țineți cont de aceste lucruri și în scurt timp veți fi capabili să vă mențineți mintea relaxată pentru perioade lungi de timp.

Atunci când reușiți să vă relaxați mintea și să stopați apariția gândurilor, veți experimenta o liniște profundă în minte. La început poate că vi se va părea ciudat. Probabil că vă va lipsi toată acea activitate mentală cu care erați obișnuit. Totuși, în scurt timp vă veți obișnui cu noua stare și veți reuși să aveți astfel o mai mare putere de pătrundere mentală și o focalizare mai bună. În scurt timp veți ajunge să vă întrebați cum a fost posibil să trăiți până acum cu acea agitație în minte.

Puterea de concentrare și de focalizare

Efortul mental poate genera tensiune fizică, dacă permiteți să se întâmple acest lucru. Corpul fizic se află în strânsă legătură cu procesele mentale. Să învățați cum să vă concentrați și să vă relaxați în același timp, este ca și cum ați încerca să separați acțiunile conștiinței corpului de acțiunile fizice. Ambele sunt necesare pentru exercițiile energetice și pentru ieșirile EEC.

Exercițiile care urmează vă ajută la îmbunătățirea concentrării mentale și a focalizării. Ele pot fi realizate oricând și oriunde. Profitați de timpul în care călătoriți sau de timpul de așteptare, precum și de alte momente libere pe care le aveți la dispoziție. Respirați adânc, relaxați-vă puțin și începeți, fiind fie așezați, fie în picioare.

Focalizarea asupra unui singur obiect: Alegeți un obiect -un copac, un scaun, o fotografie, un nor, o pisică (orice)- și fixați-l cu privirea. Nu vă focalizați asupra unei părți anume, ci lăsați ochii să privească ușor întregul. Ajutați-vă de respirația conștientă (respirația abdominală) pentru a vă menține mintea golită de orice gânduri. Mențineți ochii și fruntea relaxate. Continuați astfel timp de mai multe minute la o sesiune.

Focalizarea asupra unui loc: Alegeți un mic semn de pe perete și focalizați-vă asupra lui. Păstrați mintea golită de gânduri parazite

cu ajutorul respirației abdominale. (Dacă priviți fix și cu o mare intensitate, este posibil să se producă un efect optic care întunecă vederea. Clipiți de mai multe ori pentru a îndepărta acest efect.) Mențineți ochii și fruntea relaxate. Continuați astfel timp de mai multe minute la o sesiune.

Păstrarea imaginii: Relaxați-vă și folosiți respirația abdominală pentru a vă liniști mintea. Priviți fix o sursă de lumină, cum ar fi luna, o lumânare, o fereastră deschisă etc. Nu forțați, dar priviți fix către acea sursă de lumină timp de aproximativ treizeci de secunde, fără să mutați privirea. Nu priviți sursa de lumină în mod direct, ci trageți cu ochiul. Apoi, închideți ochii și acoperiți-i rapid cu palmele. Păstrați imaginea strălucitoare care apare în mintea voastră. Urmăriți să faceți ca aceasta să dureze din ce în ce mai mult, de fiecare dată când realizați acest exercițiu. Dacă folosiți un geam deschis, urmăriți să mențineți în minte imaginea a tot ceea ce ați văzut pe fereastră, nu doar a luminii. Mișcarea ochilor atunci când aveți pleoapele închise va afecta imaginea care vă rămâne în minte. Jucați-vă cu acest gen de focalizare, până când descoperiți ce anume vă ajută să mențineți cât mai mult imaginea din minte.

Notă: Nu priviți soarele sau o altă sursă foarte luminoasă care poate provoca rănirea ochilor. Unele dintre aceste exerciții, dacă sunt realizate în exces, pot cauza dureri oculare sau migrene. În acest caz, tratați-le ca pe niște dureri obișnuite, iar dacă persistă, mergeți la medic.

Gânduri care se repetă

Problemele legate de gândurile care apar mereu și mereu se pot manifesta și în timpul exercițiilor de relaxare mentală. Un vers dintr-un cântec, o reclamă, câteva cuvinte dintr-un dialog, griji și supărări, orice, se poate repeta la nesfârșit în mintea voastră. Acestă problemă frustrantă poate face ca practica mentală sau chiar somnul, să fie foarte dificile. Dacă orice lucru de acest gen vă cauzează probleme, iată câteva soluții:

Înlocuiți tiparul care se repetă cu o afirmație de genul „Mintea mea este relaxată și liniștită". Repetați verbal, ori de câte ori este nevoie, această afirmație și apoi mereu și mereu în minte. Continuați până când simțiți că forța primului tipar de gânduri slăbește. Apoi

schimbați afirmația și folosiți: „Mintea mea este liniștită și fericită." Rostiți de câteva ori cu voce tare noua afirmație, iar apoi din nou și din nou în mintea voastră. Repetați de atâtea ori cât este necesar. Creați mai multe afirmații de relaxare, la timpul prezent indicativ, care să desemneze o minte liniștită și calmă.

Dacă niciuna dintre aceste soluții nu funcționează, ascultați muzică la căști pentru a ține mintea ocupată și pentru a rezolva problema. Dormiți cu căștile pe urechi, dacă este nevoie. Aceasta este de obicei doar o problemă temporară.

Capitolul 14
Atingerea unei stări modificate de conștiință

O stare de transă este o stare de conștiință modificată în mod natural. Este cu adevărat o stare de a fi, minunată, confortabilă, lipsită de stres și revigorantă. Pătrundeți în această stare de fiecare dată când corpul vostru fizic adoarme. Toată lumea trăiește această stare, chiar dacă și numai pentru câteva minute, chiar înainte de a adormi. Undele cerebrale experimentate în timpul acestei stări pot fi măsurate. S-a descoperit că ele se află în strânsă legătură cu diferitele niveluri de somn. Atingerea stărilor modificate de conștiință în timpul stării de veghe – „în starea de minte trează și corp adormit"- îmbunătățește calitatea gândurilor, oferă o mai bună claritate mentală și o mai mare profunzime la acest nivel. Multe lucruri devin posibile în timpul stărilor modificate de conștiință, deoarece mintea, împreună cu simțurile sale, sunt expansionate. În timp ce adormiți, veți descoperi, dacă veți privi cu atenție, că, într-un anumit punct, începeți să vă pierdeți printre jumătăți de gânduri și de impresii. Corpul vostru începe să se simtă greu și cald, iar gândurile încep să nu mai fie omogene și să nu mai aibă sens. Acest lucru se petrece la granița dintre starea de veghe și starea de somn, chiar înainte de a vă pierde coerența și de a adormi. Această stare de căldură și de greutate plăcută este semnalul că ați intrat într-o stare de transă.

Odată ce corpul fizic adoarme, centrul conștiinței lucide se transferă către corpul energetic expansionat, exact cum am menționat anterior. Acest fenomen poate fi privit ca o proiecție interioară. Valul de greutate care semnalează intrarea în starea de transă indică faptul că centrul conștiinței lucide s-a mutat din corpul fizic/mintea fizică în primul din corpurile sale subtile generate, adică în corpul energetic expansionat.

Încercați să faceți următorul lucru: În timp ce adormiți, mențineți brațele vertical, în echilibru, cu coatele odihnindu-se pe pat. Acest lucru vă va menține treji pentru o perioadă mai lungă decât de obicei. Acum, observați ce se petrece atunci când adormiți. Relaxați-vă și folosiți respirația abdominală pentru a vă păstra mintea relaxată și golită de gânduri parazite. Făcând aceasta, veți experimenta starea de transă pentru o perioadă mai lungă. Este necesar să experimentați acest lucru pentru a vedea cum este și pentru a-l putea recunoaște atunci când se va petrece în timpul sesiunilor de practică spirituală.

Ca și parte a pregătirii pentru EEC este necesar să învățați cum să vă adormiți corpul în timp ce vă mențineți mintea trează- pentru a intra într-o stare modificată de conștiință. La început poate părea puțin dificil, însă este destul de simplu să reușiți, dacă respectați indicațiile oferite în această lucrare.

Sunete pentru distragerea atenției: Dacă reacționați la anumite sunete în timpul stărilor de transă, este posibil să dezvoltați anumite reacții standard, devenind astfel iritați și irascibili. Acest lucru vă poate afecta capacitatea de a intra în starea de transă și de a o menține. Unii oameni se folosesc de muzică sau depun eforturi pentru a beneficia de liniște în timpul practicării stărilor modificate de conștiință. Este însă destul de dificil să găsiți liniște completă în lumea de azi, iar aceste lucruri pot face ca starea voastră de transă să depindă de acele condiții. Nu recomand niciun fel de dependență sau condiționare pentru realizarea stărilor modificate de conștiință, deoarece acestea mai degrabă le vor destabiliza și slăbi, decât să le întărească și să le facă rezistente.

Este foarte plăcut să meditați în liniște, însă dacă acest lucru nu este posibil și vă confruntați cu distragerea atenției, vă recomand să încercați să acceptați sunetele perturbatoare. Există momente când

muzica este necesară și vă poate fi de folos în mascarea anumitor sunete de fundal, însă încercați să nu deveniți dependenți de ea.

Acceptați sunetele perturbatoare. Folosiți-le pentru a vă testa capacitățile de relaxare și răbdarea spirituală. Nu vă tensionați din cauza lor, nu reacționați la ele și nu vă plângeți în mintea voastră din cauza lor. Acceptați aceste sunete cu plăcere și fără să vă enervați. Priviți aceste sunete perturbatoare ca pe niște ocazii minunate de transformare, pe măsură ce vă lăsați îmbăiați de valurile respective de sunete. Cu multă răbdare și odată cu trecerea timpului, problemele pe care aceste perturbări le pot cauza în timpul meditațiilor și al stărilor modificate de conștiință se vor diminua treptat. Persoanele cu experiență în practica meditației pot atinge oricând stări modificate de conștiință profunde, chiar și în medii zgomotoase. Și voi puteți să ajungeți să faceți aceasta.

Niveluri diferite ale stărilor de transă

Starea de transă poate fi împărțită în trei niveluri de bază. Există anumite niveluri ale stării modificate de conștiință, fiecare adăugându-se la următorul nivel. În funcție de senzațiile pe care le experimentați, vă puteți da seama cu aproximație pe ce nivel vă găsiți.

Starea ușoară de transă: Acesta este primul nivel al stării de transă, similar stării de visare cu ochii deschiși. În timp ce vă relaxați, corpul vostru fizic începe să se simtă cald, plăcut, moale. Simțiți o ușoară nevoie să dormiți. Un val plăcut de greutate și căldură vă copleșește. Mintea voastră începe să se deconecteze pentru scurte perioade de timp. Întâmpinați ușoare dificultăți în focalizarea gândurilor, mai ales dacă sunteți obosiți. Puteți vedea în timpul unei stări ușoare de transă anumite lumini sau culori (imaginație hipnagogică). Pot apărea de asemenea în minte anumite viziuni, mai ales dacă sunteți înzestrați cu o capacitate naturală de clarviziune. Puteți simți în zona capului și a gâtului furnicături specifice, ca de pânză de păianjen.

Toate acestea sunt însoțite de o senzație generală de moleșeală plăcută în întregul corp și de o ușoară desprindere de corpul fizic și de mediul înconjurător. Timpul pare să încetinească puțin, iar sunetele par să fie mai puternice și mai îndepărtate decât sunt în

realitate. Atât timp cât starea de oboseală este controlată, iar mintea este menținută trează, puteți atinge o stare foarte bună de claritate mentală interioară. Acesta este starea de transă care este cel mai des atinsă în timpul meditațiilor de început. Dacă acest nivel de transă este însoțit de o stare de relaxare fizică profundă, ieșirea EEC devine cu ușurință posibilă.

Acest nivel de transă, deși ușor de atins, este foarte ușor influențabil. Dacă aveți nevoie să vă mișcați, de exemplu pentru a vă scărpina sau pentru a vă schimba poziția, faceți aceasta foarte ușor și în mod conștient, astfel încât să vă păstrați starea. Dacă reușiți să mențineți această stare timp de cel puțin douăzeci de minute, mintea se va antrena și veți putea atinge apoi niveluri mai profunde.

Starea de transă medie: Acesta este un nivel mai profund al stării de transă ușoară, caz în care se amplifică anumite senzații. Intrarea în starea medie de transă este marcată de simțirea unui val de greutate și de o senzație ușoară de cădere. Aceasta se produce rapid și este resimțită sub forma unui val greu și cald de energie care vă inundă ființa și curge prin voi. Acest lucru vă slăbește puterea, iar corpul vostru fizic adoarme la loc. Această senzație de cădere poate indica faptul că s-a produs o ieșire EEC. Chiar dacă este așa, continuați practica.

Vă desprindeți în mod evident de corpul fizic și de mediul înconjurător. Este nevoie de o voință deosebită pentru a vă opri mintea să urmeze corpul în somn. Se modifică percepția timpului, acesta părând să curgă fie mai repede, fie mai încet. Dacă sunteți obosiți, sentimentul trecerii timpului se amplifică, iar o oră se poate condensa în doar câteva minute. Aceasta se poate petrece din cauză că adormiți din când în când și nu vă mai amintiți nimic din acea perioadă. De asemenea, este posibil să aveți anumite experiențe EEC, dar amintirile lor să nu vă fie accesibile.

Modul în care percepeți atmosfera din jurul vostru se modifică, iar încăperea în care vă aflați va părea mai mare și mai goală. Sunetele de fundal vă vor părea mult mai îndepărtate. Este ca și când v-ați băgat capul într-o cutie și toate percepțiile au fost estompate.

Veți simți anumite senzații ca de pocnituri în profunzimea oaselor mâinilor și a picioarelor, atunci când le veți mișca pentru

a vă schimba poziția sau pentru a vă scărpina. Unele mișcări fizice sunt încă posibile, dar este nevoie de multă voință. Sunetele ascuțite cauzează senzații neplăcute în zona stomacului și a plexului solar. Puteți percepe aceste lucruri ca pe o lovitură fizică. Pe măsură ce vă adânciți în starea de transă, această sensibilitate la zgomot se va diminua, pe măsură ce veți lăsa zgomotele să treacă pe lângă voi. Fluxul gândurilor este lent, dar ele sunt clare.

Secretul pentru a rămâne treji și alerți din punct de vedere mental este să vă mențineți mintea limpede și focalizată. Atunci când începeți să experimentați stări de transă, este nevoie să vă concentrați pentru a vă menține mintea trează, fără însă să vă încordați din punct de vedere fizic. Cea mai recomandată poziție este cea șezând, fără să aveți de ce să vă rezemați capul, deoarece menținerea acestuia în echilibru vă va ține treji.

Imaginația hipnagogică, precum și imaginile ocazionale vor fi adeseori văzute în spatele pleoapelor închise, cu ochii minții. Activitatea REM (mișcarea rapidă a ochilor) se produce în mod aleator. Când se produce, anumite fragmente de vise sau anumite imagini vor interfera uneori cu ochiul minții. REM indică de asemenea că mintea din vis este acum activă. Dacă activitatea REM începe, urmăriți să nu țineți seama de ea. Aceasta se produce uneori în serii de câteva minute, poate uneori mai mult. Activitatea REM se manifestă sub forma unor mișcări neregulate ale ochilor în spatele pleoapelor închise. Acest lucru poate să vă perturbe starea. Dacă ea devine o problemă, frecați ușor degetele și palmele între ele, respirați adânc de câteva ori, întindeți-vă și mișcați ușor corpul, schimbându-vă poziția. Această activitate fizică lentă și minoră este adeseori suficientă pentru a opri activitatea REM și pentru a încetini activitatea minții din vis, în timp ce starea de transă continuă.

Veți petrece majoritatea timpului undeva între starea de transă ușoară și starea de transă medie. Pe măsură ce veți dobândi mai multă experiență, nivelul natural al stării de transă se va accentua și se va stabiliza.

Stările de transă profundă: Starea de transă profundă începe cu toate simptomele unei stări medii de transă, devenind mai pronunțată odată cu trecerea pe un nivel mai profund. Există o gamă

largă de senzații neobișnuite asociate stărilor de transă profundă și care le include pe toate cele menționate anterior. Acestea sunt mai pronunțate și există riscul ca trupul să piardă o anumită cantitate de căldură și bătăile inimii să încetinească. Există de asemenea posibilitatea ca mișcările corpului să devină limitate, fenomen asociat paraliziei temporare. Dacă nu știți despre ce este vorba, vă puteți speria de aceste simptome ale stării de transă profundă, însă o astfel de stare nu este deloc periculoasă și nu vă poate afecta cu nimic mai mult decât un somn profund. De asemenea, este dificil să intrați cu adevărat într-o stare de transă profundă și este foarte puțin probabil, în cazul majorității oamenilor, ca această stare să fie trăită în mod accidental. Transa profundă nu se petrece spontan sau din greșeală.

Dacă sunteți vreodată îngrijorați că vă cufundați prea adânc în starea de transă, percepeți cum vă mișcați în sus, respirați adânc de câteva ori și mișcați ușor degetele de la mâini și de la picioare, capul, gura. Acest lucru vă va readuce înapoi și va diminua starea de transă. Dacă descoperiți că nu vă puteți mișca deloc, este foarte probabil să experimentați o paralizie temporară. Aceasta înseamnă că deja v-ați proiectat, dar ați ratat conștientizarea experienței datorită efectului de fragmentare a minții. În acest caz, așteptați câteva minute, concentrându-vă să mișcați un singur deget mare de la picior, pentru a pune capăt experienței EEC. Ori, pur și simplu adormiți. Vă veți trezi la scurtă vreme după aceea, foarte bine odihniți și fără nimic de care să vă temeți.

Metode de inducere a stărilor de transă

Îmi amintesc cum am învățat eu să îmi induc stări de transă, cu mulți ani în urmă. Introducerea în acest domeniu mi-a fost făcută de oameni spirituali ce făceau parte din așa-numitul „cerc de evoluție". Singurul sfat pe care l-am primit a fost: „Robert, relaxează-te, stai liniștit și pur și simplu pătrunde în tăcere." Obișnuiam să rămân nemișcat ore întregi, singur sau în grup, așteptând ca ceva magic să se producă. Acest lucru trebuia să vină de la sine. Era foarte frustrant. Partea bună a lucrurilor este că am învățat foarte multe lucruri de-a lungul acestor ani, iar acum cunosc modalități mai simple de a atinge

această importantă stare de a fi.

Secretul este să vă relaxați și să vă păstrați mintea limpede. Gândurile parazite reprezintă cea mai mare problemă. Pentru a vă induce un nivel de transă „minte trează-corp adormit" potrivit pentru o ieșire EEC, este nevoie de trei lucruri: o relaxare fizică profundă, o minte conștientă limpede și o tehnică de inducere a stării de transă.

Relaxarea fizică profundă: Realizați exercițiul de relaxare fizică pe care l-am făcut mai devreme, până când sunteți cât mai relaxați posibil.

Liniștirea minții conștiente: Permiteți gândurilor voastre să se așeze și să se ordoneze, în timp ce realizați exercițiul de relaxare. Apoi goliți-vă mintea prin focalizarea asupra respirației abdominale. Eliberați-vă de orice gânduri și focalizați-vă asupra respirației. (Veți descoperi că este mai simplu dacă aveți de-a face cu anumite gânduri presante pe care mintea vi le-ar putea revela cu această ocazie. Luați aminte la orice astfel de gânduri presante. Dacă acestea persistă, opriți-vă și scrieți-le pe o bucată de hârtie, apoi reluați practica.)

Tehnica de inducere a stării de transă: O tehnică mentală de cădere va scurta timpul necesar pentru a intra în starea de transă. Focalizarea asupra acestui aspect vă va ajuta de asemenea să vă țineți mintea ocupată, ajutând-o să se mențină relaxată, golită de gânduri parazite și trează.

Având metodele oferite anterior, folosiți-vă imaginația și conștiința corpului pentru a construi scenariul de cădere liberă și transpuneți-vă acolo. Imaginați-vă toate aceste lucruri sau faceți apel la o amintire în care făceați ceva asemănător. Folosiți-vă de această amintire pentru a recrea cu ajutorul imaginației scenariul în care voi făceați aceeași acțiune. Percepeți cu ajutorul conștiinței corpului senzația de cădere.

Odată ce atingeți un anumit nivel al stării de transă, prevestit de un flux de căldură și de greutate, relaxați-vă și respirați ușor și firesc. Goliți-vă mintea de gânduri parazite perturbatoare. Mențineți și aprofundați starea de transă. Utilizați respirația abdominală și respirația din vârful nasului pentru a vă ajuta să rămâneți treji și focalizați. Odată ce ați stabilizat starea respectivă, continuați cu

exercițiile mentale de cădere pentru a vă intensifica și mai mult starea modificată de conștiință.

V-am oferit deja mai multe metode de inducere a stării de transă. Încercați-le pe toate și aflați care vi se potrivește cel mai bine. Utilizarea aceluiași scenariu vă poate ajuta în programarea minții subconștiente, făcând astfel inducerea stării de transă mult mai ușoară și mai rapidă.

Este imperios necesar să reluați detaliile imaginate ale scenariilor folosite în cadrul metodelor mentale de cădere descrise în următoarele pagini. Peretele de cărămidă, de exemplu, din tehnica liftului, poate să fie doar o ceață vagă care urcă ușor. Mișcarea înspre în jos pe care o simțiți în conștiința corpului este cea care vă face să intrați în starea de transă. Relaxarea fizică profundă și tehnica de cădere mentală vă păcălesc mintea subconștientă să înceapă procesul de adormire cât sunteți încă treji.

Tehnica liftului

Imaginați-vă că vă aflați într-un lift de mină, deschis. Simțiți cum cutia liftului începe să se miște în jos, cu voi în ea. Vedeți cum lăsați în urmă pereții stâncoși din lateral, pe măsură ce coborâți tot mai mult. Percepeți această coborâre cu conștiința corpului. Imaginați-vă cum arată pereții stâncoși. Vedeți cum ei rămân în urmă, în timp ce liftul vă coboară din ce în ce mai jos. Faceți apel la o amintire pe care o aveți într-un lift. Mergeți odată cu liftul și memorați senzațiile. Amintiți-vă ușoara senzație de gol în stomac pe care o simțiți în momentul când liftul începe să coboare. Recreați această senzație cu ajutorul conștiinței corpului vostru. Continuați să vă imaginați și să simțiți aceasta, în timp ce vă mențineți corpul fizic relaxat și mintea eliberată de orice gânduri parazite. Simțiți cum corpul vostru se abandonează și se scufundă din ce în ce mai mult în starea de transă, pe măsură ce coborâți tot mai mult cu liftul.

Tehnica scării

Imaginați-vă că vă aflați pe o scară. Recreați cu conștiința corpului senzațiile pe care vi le amintiți și care au fost provocate de mișcările brațelor și ale picioarelor. Începeți să coborâți. Deplasați

mâinile și picioarele conștiinței corpului vostru, ca și când ați cobori cu adevărat pe o scară. În mod alternativ, imaginați-vă cum vă țineți cu mâinile de laturile scării și cum coborâți. Marginile scării alunecă ușor în mâinile voastre. Simțiți cum corpul vostru coboară pe scară. Imaginați-vă că în fața voastră aveți un perete de stâncă sau de cărămidă, aproape de scară. Imaginați-vă cum acesta se mișcă pe lângă voi în timp ce coborâți din ce în ce mai mult pe scara respectivă. Simțiți cum coborâți din ce în ce mai mult și cum vă adânciți din ce în ce mai mult în starea de transă, pe măsură ce coborâți tot mai mult.

Tehnica treptelor

Imaginați-vă că vă aflați în capul unui lung șir de trepte, mărginite de-o parte și de alta de câte un perete de piatră. Aceste trepte sunt mari, impunătoare și adânci. Ridicați pe rând câte un picior imaginar- simțind aceasta cu conștiința corpului- și faceți primul pas în jos. Simțiți corpul cum merge în jos, pe măsură ce voi coborâți. Repetați aceasta și faceți următorul pas înspre în jos, apoi următorul, și următorul, și tot așa. În timp ce coborâți scările respective, imaginați-vă cum observați textura pietrelor din pereții aflați de-o parte și de alta a treptelor, observați cum acestea sunt lăsate în urmă, pe măsură ce coborâți din ce în ce mai mult șirul de trepte. Continuați să faceți aceasta, simțind cum coborâți din ce în ce mai mult și cum vă cufundați din ce în ce mai mult în starea de transă, pe măsură ce mergeți în jos, tot mai jos.

Tehnica coborârii pe o frânghie

Imaginați-vă că v-ați prins cu mâinile de o frânghie cu noduri mari și că v-ați înfășurat picioarele în jurul ei. Brațele voastre sunt puternice și nu există nici cel mai mic risc să cădeți. Mișcați în jos o mână imaginară, apoi pe cealaltă, coborând pe frânghie treptat, o mână după cealaltă, cu frânghia alunecând ușor printre picioarele voastre. Observați cum frânghia rămâne sus pe măsură ce voi coborâți tot mai mult. Continuați aceasta, simțind cum coborâți, adâncindu-vă din ce în ce mai mult în starea de transă, pe măsură ce coborâți tot mai mult.

Scenariul cu pana

Închipuiți-vă că sunteți o pană. Coborâți ușor dintre nori, de la o mare înălțime. Simțiți cum cădeți ușor- recreând în conștiința corpului vostru o senzație de cădere. Vedeți cum norii rămân sus, pe lângă voi, în timp ce voi coborâți ușor printre ei. Continuați aceasta, simțind cum plutiți ușor în jos și cum vă cufundați din ce în ce mai mult în starea de transă, pe măsură ce plutiți din ce în ce mai jos.

Scenariul cercurilor de fum

Această tehnică poate fi realizată din orice poziție, chiar și stând în picioare. Închipuiți-vă că picioarele voastre se află într-un inel gros de fum, gros cât brațul vostru. Închipuiți-vă și simțiți cum acest fum se ridică în sus pe lângă corpul vostru și dispare deasupra capului vostru. Imaginați-vă mai multe cercuri de fum care îl urmează pe primul. Cercurile de fum sunt foarte dense și vă ating trupul. Închipuiți-vă că le puteți simți pe pielea voastră în timp ce acestea urcă. Simțiți cu conștiința corpului cum acest lucru se petrece. Imaginați-vă că puteți vedea inelele de fum pe măsură ce ele urcă prin fața ochilor voștri. Inelele de fum urmează unul după altul la un interval de aproximativ două secunde. Simțiți cu ajutorul conștiinței corpului cum aceste inele de fum se ridică, ritmic, de-a lungul corpului vostru, de la călcâie și până la cap. Percepeți o senzație interioară de cădere, pe măsură ce ele se ridică. Simțiți cum vă adânciți din ce în ce mai mult în starea de transă, odată cu fiecare inel de fum.

Scenariul care implică orice fel de recuzită

Închipuiți-vă orice scenariu care vă este familiar și care presupune să coborâți sau să cădeți de la o anumită înălțime. Puteți să vă imaginați orice: o cascadă, bara pompierilor, un salt cu parașuta, o coborâre montană, scufundări acvatice- orice v-ar putea induce în mod natural în conștiința corpului vostru, o mișcare de cădere sau de coborâre, poate fi folosit în acest scop.

Utilizarea muzicii pentru a induce starea de transă

Stări modificate de conștiință cu muzică: Aceasta este o modalitate rapidă de a experimenta o stare modificată de conștiință.

Alegeți o piesă de grup, cântată la mai multe instrumente- nimic prea complicat. Lăsați această piesă să cânte de mai multe ori. Așezați-vă, respirați adânc și liniștiți-vă. Focalizați-vă auzul asupra unui singur instrument. Urmăriți-l doar pe acesta cu mintea. După aproximativ un minut, veți începe să vă simțiți corpul greu, pe măsură ce intrați într-o stare modificată de conștiință. Acest lucru funcționează, deoarece mintea voastră conștientă este ținută ocupată să filtreze celelelte sunete, în timp ce voi vă focalizați doar asupra unui singur instrument.

Am încercat această tehnică și cu adulți și cu copii și cu toții au descoperit că este foarte ușor să o realizeze cu succes. Aceasta este o modalitate minunată de a le face copiilor cunoștință cu stările modificate de conștiință.

Această metodă nu este foarte practică, dacă vrem să atingem stări profunde de transă care sunt necesare pentru ieșirile EEC, datorită perturbării și răspunsurilor emoționale cauzate de sunet. Totuși, simplitatea și accesibilitatea sa, o fac deosebit de valoroasă, meritând astfel să o practicăm din când în când.

Afirmațiile din starea de transă

Folosiți o afirmație care să vă ajute să atingeți stări modificate de conștiință. Repetați cu voce tare această afirmație, sau în gând de câteva ori, înainte de a începe procesul de inducție a stării de transă. Atunci când repetați de mai multe ori o afirmație, mintea voastră se va programa să intre în starea de transă atunci când afirmația respectivă va fi folosită. Repetați: „Mintea mea este trează în timp ce corpul meu este adormit". Puteți de asemenea să repetați de câteva ori mental: „În jos, în jos, în jos...adânc, mai adânc, din ce în ce mai adânc". Este o tehnică pe care eu o realizez uneori pentru a pătrunde și pentru a aprofunda și mai mult starea de transă. Repetați în minte aceste afirmații, în timp ce conștientizați cu ajutorul conștiinței corpului inducerea stării de transă.

Vă puteți crea în acest scop propriile afirmații. Este bine ca ele să fie simple, active, la timpul indicativ prezent și să aibă o semnificație care să desemneze o acțiune de coborâre. Afirmațiile respective ar trebui să exprime ce doriți să obțineți în urma îndeplinirii lor. În cazul stărilor modificate de conștiință, ele ar trebui să exprime faptul

că deja vă aflați într-o stare de transă și că sunteți profund relaxați. Cu cât folosiți mai mult o afirmație, cu atât ea devine mai eficientă, deoarece voi deveniți programați subconștient să reacționați. Repetați în minte afirmațiile respective, în orice moment al stării de transă, atunci când doriți să atingeți nivele mai profunde ale acesteia. „Starea mea de transă devine din ce în ce mai profundă". Cuvintele pe care le folosiți în cadrul afirmațiilor nu sunt importante, atât timp cât nu sunt folosite în exces.

Probleme frecvente întâlnite în stările de transă

Următoarele probleme legate de stările de transă îi afectează pe unii oameni într-o măsură mai mare decât pe alții. Nu trebuie să vă așteptați ca aceste probleme să apară, însă este bine să le rețineți în cazul în care vă confruntați cu ele.

1. Când adormiți în timpul stărilor de transă:

Aceasta este o problemă frecventă. Cauza ei este, de cele mai multe ori, un deficit de somn. Deși aparent vă simțiți bine, cel mai probabil nu vă odihniți destul. Dacă suferiți de o lipsă de somn, de obicei nu veți avea nicio problemă în a vă relaxa profund și a intra în starea de transă, deoarece sunteți foarte obosiți. Acest lucru vă va ajuta în această direcție, însă ulterior veți avea probleme să vă mențineți în starea de transă. Nu veți avea suficientă energie mentală și veți avea tendința să adormiți pe întreg parcursul sesiunii de transă. Timpul va părea că se scurge foarte rapid în timpul sesiunilor voastre de meditație în starea de transă, deoarece dormiți aproape întreaga perioadă.

Mulți oameni, atunci când meditează, constată că meditația lor se încheie de la sine, după o anumită perioadă de timp. Aceștia își amintesc că s-au simțit la început, pentru o vreme, foarte fericiți, iar când au revenit pe Pământ cu o oră mai târziu, s-au simțit foarte revigorați. După ce au intrat în starea de transă, ei nu au făcut altceva decât să doarmă un somn foarte plăcut. Vă poate fi de ajutor dacă vă creșteți puțin nivelul de disconfort. O altă soluție este să dormiți mai mult. De asemenea, încercați să schimbați momentul de realizare a sesiunii respective pentru atunci când veți fi mai puțin obosiți, de exemplu dimineața devreme când sunteți odihniți.

Lucrul energetic cu stările modificate de conștiință, precum și tentativele de ieșire EEC sunt încununate de succes atunci când sunt realizate dimineața devreme, deoarece atunci aveți mai multă energie mentală. La sfârșitul zilei aveți mai puțină energie mentală disponibilă.

2. Somnul de dinainte de starea de transă:

În lumea modernă este adeseori dificil să găsiți energia necesară pentru a experimenta stări modificate de conștiință și pentru a realiza exerciții EEC. Vă poate fi de un real ajutor să trageți un pui de somn înaintea sesiunii voastre de practică. Acest lucru este foarte util și astfel economisiți timp. Folosiți un scaun, începeți sesiunea și realizați exercițiile energetice, precum și celelalte tehnici. Apoi utilizați o metodă de inducere a stării de transă. În timp ce faceți aceasta, lăsați-vă cuprinși de somn. Deoarece sunteți așezați pe scaun, nu veți dormi foarte mult. Apoi, pe măsură ce vă treziți, mențineți starea de transă și continuați din acel punct. Mișcați-vă foarte încet, în caz că trebuie să vă schimbați poziția corpului sau aveți nevoie să vă scărpinați.

Dacă sunteți prea obosiți ca să mai faceți orice altceva, trageți un pui de somn, fiind așezați pe scaun, înainte de sesiunea respectivă. Mențineți-vă starea modificată de conștiință după ce vă treziți și continuați din acel punct. Acest lucru vă va oferi energia mentală de care aveți nevoie pentru a încheia sesiunea de practică.

Un ușor disconfort vă poate fi de asemenea de ajutor. Modificați nivelul acelui disconfort, pentru a nu dormi prea mult timp. Dacă veți constata că dormiți prea mult într-un fotoliu sau pe o canapea, încercați un scaun mai tare care nu are suport pentru cap. Lăsați capul să vă cadă în piept, iar apoi dormiți. Este posibil să dormiți în jur de zece minute, înainte de a vă trezi. Apoi, mențineți-vă starea de transă, mișcați corpul foarte încet și continuați sesiunea de transă.

Incapacitatea de a intra în starea de transă

Incapacitatea de a intra în starea de transă este de obicei cauzată de un nivel insuficient de relaxare fizică profundă sau de o minte conștientă hiperactivă, care nu vrea să se liniștească. Oricare ar fi problemele cu care vă confruntați și care au legătură cu starea de transă, vă recomand să vă identificați punctele slabe și să căutați

soluții. Reluați capitolele importante ale acestei cărți și repetați exercițiile necesare, până când rezolvați toate problemele.

Cel mai bun sfat pe care vi-l pot oferi este să practicați, să practicați, să practicați. Dacă ați realizat toate exercițiile din cadrul acestui capitol și încă nu puteți intra în starea de transă, nu vă dați bătuți. Luați-o de la început și repetați primele exerciții cu mai mult simț de răspundere. Aveți răbdare cu voi înșivă și nu vă grăbiți. Pentru unii oameni stările modificate de conștiință sunt ușor de obținut, în vreme ce pentru alții este mai dificil. Toată lumea poate să facă aceasta, cu condiția să învețe ce este necesar și să practice cu regularitate.

Intrarea prea rapidă în starea de transă

Intrarea prea rapidă în starea de transă reprezintă un efect secundar al evoluției practicii sau al deficitului de somn. Dacă anumite persoane petrec mult timp în stările de transă, ei pot intra apoi în aceste stări foarte ușor. Persoanele care au această tendință pot intra în mod accidental în stări de transă de mai multe ori pe zi. Dacă acest aspect nu este controlat, el poate provoca anumite rupturi de realitate, care pot duce la tulburări sociale și psihologice. Nu este sănătos să faceți acest lucru. Unii oameni sunt de părere că acest lucru reflectă nivelul lor de evoluție spirituală sau se cred speciali dintr-un anumit punct de vedere. Ceea ce demonstrează de fapt acest lucru, este lipsa de autocontrol.

Un deficit de somn va duce la apariția acestei probleme. Dacă sunteți pasibili să intrați în mod accidental în stări de transă, este bine să rămâneți vigilenți, mai ales în momentele când sunt cele mai mari șanse ca acest fenomen să se producă, de exemplu, atunci când șofați, când vă uitați la televizor, când sunteți într-o sală de așteptare etc. Fiți pregătiți să rezistați acestui moment atunci când simțiți că el se apropie. Ridicați-vă și plimbați-vă, beți un pahar de apă etc. Dacă această problemă persistă, luați o pauză de la intrarea în stări modificate de conștiință și de la meditații. Luați-vă o pauză pentru a vă odihni cât aveți nevoie și concentrați-vă pentru o perioadă asupra vieții și activităților fizice. Reluați practica stărilor modificate de conștiință doar atunci când aceste probleme încetează și ați dobândit un mai bun autocontrol.

Partea a patra
Tehnici de proiecție

Capitolul 15
Etapele pregătitoare pentru proiecția în afara corpului fizic

Declanșarea reflexului de proiecție EEC nu este un lucru atât de dificil pe cât se crede. Este un aspect ce ține de relaxarea profundă a corpului fizic, de golirea minții de gândurile parazite, de intrarea într-o stare de transă („minte trează și corp adormit"), iar apoi de declanșarea reflexului de proiecție cu ajutorul unei tehnici de ieșire EEC. Majoritatea oamenilor pot ajunge în acest punct, în care este declanșată ieșirea EEC. Ce se petrece după acest moment depinde de autocontrolul fiecăruia, de atitudine și de o planificare inteligentă.

Starea de transă și relaxarea fizică profundă

Majoritatea oamenilor care eșuează în ieșirea EEC, fie întâmpină probleme în dobândirea și/sau menținerea unei stări de transă stabile, fie nu au atins nivelul de relaxare fizică profundă care este necesar pentru a permite o ieșire EEC conștientă.

Este posibil să intrați în starea de transă fără să atingeți un anumit nivel profund de relaxare fizică pentru a permite o ieșire EEC conștientă și în timp real, tot așa cum este posibil să dormiți atunci când aveți dureri și tensiuni musculare sau oase rupte. Însă, deși este posibil să dormiți în aceste condiții, orice tensiune fizică va cauza probleme în timpul ieșirii EEC. Mulți oameni au tendința să se grăbească în timpul realizării exercițiilor de relaxare fizică profundă. Acest lucru se petrece adeseori din cauză că ei pot atinge relativ ușor o stare de transă. Ei au această înclinație de a trăi experiențe EEC. Însă o simplă lipsă a unei stări de relaxare fizică profundă poate să ruineze această posibilitate. Repet, lipsa unei relaxări fizice

profunde este cel mai mare obstacol în calea obținerii unor ieșiri EEC conștiente.

Există un motiv foarte bun pentru care este necesară această stare de relaxare fizică profundă. Dublul proiectat al timpului real este generat în substanța corpului fizic. Experiențele EEC mai rafinate, printre care putem numi ieșirile prin centrii energetici dintre sprâncene și de la nivelul capului (centrul-coroană), implică într-o mai mare măsură participarea minții și, astfel, cerințele pentru o relaxare profundă nu sunt neapărat necesare. Toate experiențele EEC conștiente implică existența dublului proiectat în timp real, cel puțin la început. Odată cu experiențele EEC și cu evoluția ulterioară, corpul energetic se dezvoltă treptat, iar nevoia strictă pentru relaxarea profundă se diminuează.

Repet: „Secretul unei proiecții astrale încununate de succes îl constituie o relaxare fizică profundă!" O stare de transă de nivel ușor spre mediu, împreună cu o stare de relaxare profundă, reprezintă combinația cea mai bună pentru o ieșire EEC încununată de succes.

O stare de transă mai puțin profundă, pe care majoritatea oamenilor par să o atingă în timpul tentativelor de proiecție, permite o mai bună focalizare și oferă o mai mare claritate. Acest lucru face ca ieșirea să fie mai ușoară și oferă un control mai bun în timpul și după ieșirea EEC. Mulți oameni se adâncesc prea mult în starea de transă, adeseori din cauza unui deficit de somn. Un nivel de profunzime mediu al stării de transă, împreună cu un nivel profund al stării de relaxare fizică sunt combinația cea mai bună.

Reflexul de proiecție

Atunci când echilibrul dintre corpul fizic/mintea fizică și corpul energetic expansionat/mintea expansionată atinge un punct critic, se produce un fenomen pe care eu îl numesc reflex de proiecție. Acest reflex declanșează generarea și proiecția exterioară a dublului astral.

Prima condiție necesară este reflectarea conștiinței în corpul energetic expansionat, așa cum se petrece atunci când corpul fizic adoarme sau intră în starea de transă. Actul natural de a adormi scoate conștiința trează din acest scenariu. Ne mai având astfel mintea conștientă în cale, generarea naturală și proiecția dublului

timpului real se produc ușor și firesc, neobservabile în perioada de început a somnului. În acest caz, reflexul de proiectare este declanșat în mod natural de somn și nu produce niciun fel de senzații de ieșire EEC, care ar putea să îi trezească pe cei care dorm.

Dacă, însă, mintea conștientă rămâne trează suficient de mult timp, într-o stare de relaxare profundă și într-o stare de transă, reflexul de proiecție se va produce în mod natural la un moment dat. Puteți de asemenea să declanșați acest reflex de proiecție prin intermediul unei tehnici de ieșire EEC. Odată declanșat, reflexul de proiecție face ca restul procesului de ieșire în afara corpului să se realizeze automat, iar acest lucru poate fi dificil de oprit.

Presiunea de separare

Pentru a încuraja activarea mecanismului natural de proiecție, pentru a se proiecta în mod conștient în afara corpului, este necesar să focalizați conștiința și să o mențineți în afara granițelor corpului fizic. Acest lucru trebuie să fie făcut cu suficient de multă fermitate și pentru o perioadă suficient de lungă de timp, pentru a declanșa reflexul de proiecție. Toate tehnicile de proiecție mută într-un fel sau altul atenția conștiinței în afara corpului fizic. Fie că le numiți vibrații, fie că vă imaginați că sunteți în altă parte, întotdeauna este implicată focalizarea conștiinței în altă direcție. Cu cât este mai puternică această acțiune, cu atât mai multă presiune de separare va fi exercitată, cu atât mai rapid și mai ușor va fi declanșat reflexul de proiecție.

Imaginația tactilă a conștiinței corpului poate mima orice acțiune a corpului fizic, atât în interiorul, cât și în afara limitelor sale fizice. Cu cât este mai simplă acțiunea, cu atât mai ușor vă va fi să vă focalizați, și cu atât mai puternice vor fi efectele. Acțiunile cu mâinile și picioarele conștiinței corpului sunt cele mai ușor de realizat, dar în același timp sunt și cele mai puternice.

Majoritatea meditațiilor și a tehnicilor de inducere a stărilor de transă exercită, de asemenea, o presiune de separare asupra dublului proiectat. Indiferent de tehnică, toate au rolul de a induce un gen de mișcare interioară a corpului conștiinței departe de corpul fizic, cum ar fi spre exemplu, o scenă de cădere. Totuși, aceste acțiuni sunt de obicei reversul a ceea ce se folosește ca tehnici de ieșire EEC.

Vibrațiile

Faimoasele vibrații sunt senzațiile cele mai cunoscute legate de fenomenul EEC, asociate experiențelor extracorporale, însă ele nu reprezintă de fapt cauza producerii experiențelor EEC.

Vibrațiile sunt un simptom al activității corpului energetic asociate cu generarea și proiecția corpului astral din substanța corpului fizic. Atunci când corpul fizic/mintea fizică și corpul energetic sunt în starea care trebuie, corpul energetic omenesc generează în interior corpul astral proiectabil, ca și pregătire pentru proiecția sa efectivă în afara corpului fizic. Acest proces cauzează marea parte a activității corpului energetic. Dacă persoana respectivă doarme, această activitate este atât de redusă încât ea trece neobservată. Dacă mintea persoanei respective este trează, în acest caz, se conturează un scenariu diferit. Prezența unei conștiințe treze adaugă o curbă în cadrul procesului subtil natural. Atunci când mintea este trează, se pot naște multe conflicte interioare și pot apărea anumite senzații energetice dominante. Vibrațiile, care seamănă foarte mult cu vibrațiile fizice, inundă întreg corpul fizic. Intensitatea vibrațiilor variază de la senzații medii de bâzâit electric, până la anumite vibrații cu adevărat puternice.

Totuși, deși aceste vibrații pot fi simțite foarte bine în corpul fizic, el nu detectează efectiv niciun fel de vibrații fizice. Motivul este acela că aceste vibrații nu se produc la modul fizic. Vibrațiile, precum și alte senzații de ieșire EEC pot fi simțite doar la nivelul dublului proiectat, pe măsură ce acesta este generat și proiectat. Toate senzațiile legate de ieșirea EEC sunt deci senzații specifice corpului subtil-energetic. Iar studiul senzațiilor legate de ieșirile EEC ne poate spune multe despre ceea ce se petrece în timpul evenimentelor legate de EEC.

Adeseori, senzațiile legate de ieșirile EEC încep cu mult timp înainte de ieșirea EEC propriu-zisă. Vibrațiile se produc de multe ori numai în anumite părți ale corpului. În mod logic, acest lucru indică faptul că numai acele părți ale dublului proiectat sunt generate în substanța corpului fizic. De exemplu, dacă numai zona picioarelor vibrează, aceasta înseamnă că numai picioarele dublului proiectat sunt generate în acel moment. Adeseori, cei care se proiectează

își simt brațele și picioarele plutind liber și mișcându-se în afara limitelor corpurilor lor fizice. Aunci când acest lucru se petrece, doar acele părți ale trupului au atins starea de relaxare profundă și de stimulare energetică care este necesară pentru producerea unei ieșiri EEC. Părțile trupului care nu vibrează și care nu plutesc liber nu sunt pregătite pentru proiecție. Acest lucru se datorează în cea mai mare parte tensiunii fizice de la nivelul acelor zone.

Mulți oameni se blochează în timpul ieșirii EEC într-o anumită parte a corpului lor fizic. Această parte poate fi stomacul, capul, o mână sau un picior. Dacă acele persoane încearcă să forțeze separarea la nivelul acelei zone, ele experimentează adeseori durere și disconfort la nivelul zonei blocate. Vă voi oferi ulterior mai multe detalii legate de acest subiect.

Sănătatea, exercițiile fizice și EEC

Tonusul corpului fizic, precum și o stare bună de sănătate, nu sunt neapărat necesare pentru realizarea experiențelor EEC. Însă ele ajută. Un nivel rezonabil al stării de sănătate face ca relaxarea fizică profundă, precum și stările modificate de conștiință să fie mai ușor de atins și de menținut. Un corp fizic sănătos va întâmpina mai puține probleme cum ar fi tusea, crampele, nevralgiile și durerile, precum și circulația proastă a sângelui. Problemele precum apneea în timpul somnului sunt de asemenea accentuate de o stare de sănătate precară. Orice provoacă un ușor disconfort sau care cauzează un somn ușor cu treziri frecvente, poate îmbunătăți conexiunea corp/minte și poate îmbunătăți procesul de amintire al experiențelor EEC.

Poziția de odihnă utilizată pentru exercițiile din această carte și pentru exercițiile EEC, ar putea suporta îmbunătățiri pentru a compensa starea de sănătate. De exemplu, dacă tusea reprezintă o problemă, încercați o poziție de proiecție mai verticală. Dacă circulația proastă este o problemă, scaunele și paturile folosite vor avea nevoie de o căptușire mai potrivită. Dacă întâmpinați dificultăți în atingerea unui grad de confort suficient pentru relaxarea fizică profundă, luați în calcul varianta de a cere sfatul unui terapeut din domeniu.

Dacă bănuiți că starea voastră de sănătate v-ar putea ține pe loc

și v-ar putea împiedica să realizați o ieșire EEC, o alternativă mai bună ar fi focalizarea asupra visării lucide și a inducerii conștiente a visării lucide.

Completări la practica EEC

Poziția în care se odihnește corpul fizic în timpul tentativelor de proiecție va influența ceea ce se va petrece în timpul unei ieșiri EEC. Nu vă recomand să folosiți patul și poziția în care dormiți de obicei. Noi suntem cu toții condiționați să adormim din obișnuință atunci când ne așezăm în patul nostru. Cel mai bine este să folosim o altă cameră sau să schimbăm poziția patului. Chiar și schimbarea părții patului în care dormim sau inversarea poziției în care dormim poate fi de ajutor.

Poziția șezând: O poziție șezând sau ușor înclinată este ideală pentru o experiență EEC. Ieșirea EEC în sine va fi mai ușoară, iar ușorul disconfort cauzat de poziția șezând ajută la menținerea legăturii dintre corp și mintea trează, făcând astfel accesarea amintirilor din umbră mai ușoară. Dacă ați adormit într-un scaun, veți observa că nu dormiți la fel de profund ca de obicei. De asemenea, este mai ușor să vă treziți dintr-o poziție șezând, tot astfel cum este mai ușor să rămâneți treji în timpul stării de transă în poziția șezând.

Puteți adapta o poziție așezată sau înclinată în funcție de situația voastră sau de nevoile voastre. Amintiți-vă că vă pregătiți pentru o proiecție astrală, nu pentru somn. Deși confortul este important, mai importantă este capacitatea de a ne relaxa profund corpul fizic, în timp ce menținem starea de transă. Repet, un mic grad de disconfort ne poate ajuta.

Șezlong pentru piscină: Dacă trebuie să vă folosiți dormitorul, puteți căptuși cu perne un șezlong de piscină și să îl folosiți acolo. Atunci când nu îl folosiți, îl puteți strânge pentru a nu vă încurca.

Fotoliu: Un șezlong sau un fotoliu cu un spătar bun și cu suport pentru gât poate fi folosit pentru proiecția astrală. Vă poate ajuta dacă puneți o pernă sub picioare. Dacă folosiți un fotoliu mare, puteți plasa o carte de telefoane sub partea din față a fotoliului pentru a-l înclina ușor. Utilizarea în mod creator a pernelor sau a păturilor va crește confortul brațelor, picioarelor și gâtului vostru.

Paturile: Dacă folosiți un pat, așezați-vă ca și când v-ați pregăti să luați micul dejun în pat. Nu vreți să stați nici prea drepți dar nici întinși complet. Un unghi de aproximativ 45 de grade este perfect. Cuverturile ar trebui să fie ușoare și plăcute. Folosiți câteva perne pentru a vă sprijini. Este important ca trupul vostru să stea atât confortabil, cât și bine sprijinit, pentru obținerea unei stări de relaxare profundă. Posturile incomode pot duce la probleme musculare sau circulatorii.

Îmbrăcămintea și cuverturile: Purtați haine largi, comode. Dacă încăperea este răcoroasă, este mai bine să folosiți un radiator decât pături groase. Dacă insectele reprezintă o problemă potențială, pulverați în cameră soluție specială sau folosiți o plasă de tânțari.

Elemente perturbatoare: Închideți telefonul. Folosiți un robot. Puneți pe ușă dacă este nevoie, un afiș cu „Nu deranjați". Zgomotele obișnuite de fundal pot fi acoperite cu zgomote albe. Deschideți radioul sau televizorul și setați-le pe o frecvență care nu transmite nimic. Șuieratul acelui post care nu transmite nimic va acoperi toate zgomotele de fundal. Vă recomand să nu ascultați muzică în timpul tentativelor de ieșire EEC. Muzica declanșează răspunsuri emoționale și tensiuni care pot submina tentativele de ieșire EEC. Aveți nevoie de ceva care să nu vă distragă atenția. Sunetele de ploaie sau de valuri sunt indicate în acest caz. Însă, de departe, cel mai indicat suport audio pentru exercițiile de ieșire EEC este dat de frecvențele de sunete binaurale, care induc stări modificate de conștiință. (Pentru aceasta consultați capitolul despre resurse.) Căștile confortabile de urechi vor bloca sunetele perturbatoare, mai ales dacă sunt folosite cu sunete de inducere a unor stări modificate de conștiință. Modelele mari de căști, care acoperă urechile, sunt mai indicate decât cele mici care se introduc în interiorul lor.

Iluminarea: Lipsa unei iluminări potrivite poate duce la eșecul tentativei de ieșire EEC. Teama de întuneric este ceva natural și mulți oameni se surprind îngrijorându-se atunci când încep să se manifeste în întuneric simptomele și fenomenele specifice de ieșire din corp. Chiar și o frică subconștientă de întuneric, adăugată trepidațiilor naturale cauzate de mediul extracorporal necunoscut pot provoca o

stare de anxietate. Acest lucru poate fi eliminat prin folosirea unor lumini de fundal. O altă soluție ar fi să realizați proiecțiile de ieșire din corp în timpul zilei.

Ochii închiși: Ochii corpului fizic trebuie să fie închiși pe întreaga perioadă a practicii EEC, înaintea, în timpul și după ieșirea EEC. Nu este nevoie să deschideți ochii astrali după ieșirea EEC. Veți avea în mod automat vederea astrală, înaintea, în timpul sau după ieșirea EEC. Nu este necesar să faceți nimic pentru a vedea, după ieșirea EEC.

Probleme de vedere: Dacă nu puteți vedea după ieșirea EEC, rostiți o comandă fermă de genul:„Dați-mi lumină, acum!" sau „Vreau să văd, acum!". Sau, în cazul în care vederea vă face probleme în urma ieșirii EEC, rostiți comanda: „Vreau claritate, acum!"Aceste comenzi declanșează răspunsuri la nivelul sinelui vostru superior. Rostirea comenzilor este o modallitate de bază pentru a rezolva astfel de probleme. Repetați comenzile de câte ori este nevoie.

Meditați oriunde

Practicarea exercițiilor de transă în conjuncturi perturbatoare- spre exemplu cu un televizor care se aude în fundal- vă va ajuta să vă antrenați în ignorarea zgomotelor perturbatoare, făcând ca meditațiile în stări modificate de conștiință să fie posibile oriunde. Acest lucru vă permite să profitați de timpul de așteptare și de timpul în care călătoriți pentru a realiza o practică suplimentară și, de asemenea, pentru a vă bucura de realizarea meditațiilor în afara casei. Pentru a putea face aceasta în public, spre exemplu atunci când călătoriți cu autobuzul sau cu avionul, este necesar să vă procurați o pereche de ochelari de soare și o revistă. Purtați ochelarii și astfel oamenii nu își vor da seama că aveți ochii închiși. Țineți revista deschisă astfel încât oamenii să creadă că citiți. Decupați o pereche de ochi dintr-o poză a unei reviste și lipiți-i pe interiorul lentilelor ochelarilor de soare. Decupați un orificiu în fiecare ochi de hârtie, pentru a vedea prin ei dacă va fi nevoie. Acest lucru micșorează cantitatea de lumină, făcând astfel să vă fie mai ușor să meditați și să atrageți mai puține critici sociale.

Somnul, experiențele extracorporale și visele lucide

Poziția de odihnă a corpului fizic influențează în mod direct tipul de experiență care se va produce. Aceasta nu afectează pe toată lumea în același fel sau în aceeași măsură. Este nevoie să faceți câteva experimente. Mulți oameni întâmpină greutăți în realizarea proiecției atunci când stau întinși pe o parte. În cazul meu, pentru a mă putea proiecta, trebuie fie să fiu întins pe spate, ori să stau într-un fotoliu. Pentru experiențele EEC, prefer să stau într-o poziție înclinată la aproximativ 45 de grade. Dacă mă ghemuiesc pe o parte, fie adorm, fie am un vis lucid. Ar trebui să țineți cont de acest factor în timpul tentativelor de ieșire EEC incipiente. Încercați să schimbați poziția în cazul în care eșuați de mai multe ori sau dacă adormiți frecvent. Chiar și o mică modificare a poziției vă poate fi de ajutor.

Capitolul 16
Exerciții și tehnici EEC

Dobândirea abilității de a vă proiecta se poate compara cu învățarea mersului. Un bebeluș trebuie să învețe să coopereze cu forța gravitațională, cu greutatea corpului, cu echilibrul și trebuie să își coordoneze mulți mușchi care nu sunt încă dezvoltați, nervi, capacități, toate în același timp. Primele dăți când bebelușii încearcă să stea în picioare, ei se dezechilibrează și cad din cauză că creierul lor nu știe cum să coordoneze toate aceste mișcări.

În aceeași manieră, în timpul tentativelor de ieșire EEC, cei care se proiectează trebuie să mențină o stare fizică și mentală profund relaxate, în timp ce încearcă să exteriorizeze un punct al corpului conștiinței și în timp ce încearcă totodată să se obișnuiască cu o gamă largă de senzații cu totul noi. În timpul acesta este ușor să pierdeți controlul și să adormiți sau să vă treziți complet. Dobândirea măiestriei în realizarea tehnicilor de ieșire EEC necesită timp și practică. De asemenea, la toate acestea trebuie să adăugați puțină perseverență.

Eliberarea corpului proiectabil

Eliberarea corpului proiectabil implică deplasarea temporară a conștiinței corpului în afara limitelor corpului fizic. Următoarele exerciții vă pot ajuta să eliberați dublul proiectabil și să vă pregătiți pentru ieșirile EEC. Aceste exerciții au de asemenea rolul de a-i obișnui pe cei care se proiectează cu acțiunile exterioare ale conștiinței corpului din timpul stărilor de conștiință de relaxare profundă. Aceste exerciții pot fi realizate într-o stare ușor relaxată. Ele pot să declanșeze ieșiri EEC, așa că este bine să fiți pregătiți. Dacă acest lucru se petrece sau chiar dacă vă confruntați cu o ieșire EEC parțială, reluați exercițiul care v-a provocat starea respectivă, însă într-o stare de profundă relaxare. Dacă faceți ceva care funcționează, repetați acel lucru. Asumați-vă să dați curs unei ieșiri EEC, dacă aceasta se va produce. Nu vă recomand să lucrați cu jumătăți de măsură, deoarece pot apărea numeroase probleme.

Amplificarea capacității de percepție

Vă sugerez să începeți prin a vă crea o stare de profundă relaxare a corpului/minții. Percepeți încăperea în care vă aflați cu mintea și imaginația și creați o imagine a acesteia cu ochii minții. Folosindu-vă memoria, notați cum ar arăta totul din poziția în care vă aflați dacă ochii voștri ar fi deschiși: unde ar fi ușile, geamurile, tavanul, pereții și mobila. Etapele descrise mai jos pot fi variate în cadrul unei singure sesiuni.

Etapa întâi: Începeți o acțiune de energizare a întregului corp, începând de la cap și până la picioare, având brațele pe lângă corp. Conștientizați acțiunea de împingere a energiei, cum aceasta urcă și coboară prin tot corpul vostru. Continuați până când atingeți ritmul potrivit. În continuare, extindeți punctul focar al conștiinței voastre- partea corpului vostru pe care o vizați- în afara corpului, dincolo de cap și de picioare, până când suprafața de acțiune va fi cuprinsă între partea de deasupra capului vostru (tavan sau perete) și partea aflată dedesubtul picioarelor voastre (perete sau podea). Continuați acțiunea de deplasare a energiei, de-a lungul toracelui, în sus și în jos prin corp. Odată ce acțiunea de deplasare a energiei decurge bine, lăsați corpul fizic să treacă în plan secundar și focalizați-vă mai mult

pe deplasarea exterioară a energiei.

Etapa a doua: Deplasați-vă punctul conștiinței departe de corpul fizic, la nivelul centrului energetic dintre sprâncene. Extindeți-vă până la nivelul suprafeței de deasupra voastră (tavan sau perete), iar apoi înapoi prin centrul de la nivelul sprâncenelor, spre suprafața din spatele vostru (perete sau podea). Repetați la nivelul suprafeței din fața voastră, apoi din nou, prin centrul energetic de la nivelul sprâncenelor, către zona din spatele vostru sau de sub voi. Odată ce stăpâniți această acțiune, lăsați corpul fizic să treacă în plan secundar și focalizați-vă mai mult asupra acțiunii de împingere a energiei înspre exterior.

Cu cele două etape descrise anterior, în timp ce conștiința voastră se proiectează de la nivelul unei suprafețe- un perete, tavanul sau podeaua- folosiți-vă imaginația pentru a simți cum ar arăta și cum ați percepe de aproape fiecare dintre aceste suprafețe. Închipuiți-vă aceasta ca și când fața voastră ar fi chiar acolo aproape. Încercați să vă conștientizați noua poziție în spațiu, ca și când v-ați afla efectiv în acel loc. Deveniți conștienți de modificarea spațială, precum și de noua poziție; deveniți conștienți de poziția corpului vostru fizic, de pereți, de uși, de geamuri, de mobilă, așa cum o percepeți în acele scurte momente în care conștiința voastră se proiectează la nivelul suprafețelor respective. Fotografiați mental această nouă poziție, de fiecare dată când vă proiectați conștiința la nivelul unei astfel de suprafețe. Conștientizați prezența voastră acolo, pentru un scurt moment, de fiecare dată, în afara corpului fizic.

Dacă vă este greu să vă imaginați aceasta cu multă claritate, încercați să vă alegeți mici puncte de reper de pe tavan și de pe pereți și memorați cum este să fiți aproape de ele. Recreați în timpul exercițiilor imaginea acestor puncte cu ajutorul imaginației voastre și al minții. Apropiați-vă foarte mult de acele puncte de reper și percepeți felul în care se simte camera de acolo- care este poziția mobilei, a ușilor, a geamurilor etc. față de voi. Memorați cum vă simțiți când faceți aceasta. În timpul exercițiului, recreați această perspectivă cu ochiul minții, la sfârșitul fiecărui salt.

Repet, odată ce stăpâniți acțiunea de salt al întregului corp, acordați o mai mare atenție asupra focalizării conștiinței voastre în afara suprafeței, decât cea pe care o acordați perceperii acțiunii de împingere a energiei prin întregul corp. Permiteți corpului fizic să treacă în plan secundar.

După cum am spus deja, acest gen de împingere a energiei poate declanșa reflexul de proiecție, așa că fiți pregătiți. Repetați acest exercițiu ori de câte ori doriți. Dacă se declanșează o ieșire EEC, fiți pregătiți să ieșiți din corp. Nu vă sfătuiesc să abandonați ieșirile EEC, deoarece acest lucru poate duce la apariția unor probleme ulterioare, atunci când veți mai încerca să realizați ieșiri EEC. Vă recomand să vă decideți de la bun început să dați curs oricăror ieșiri EEC care ar putea fi declanșate de oricare din aceste exerciții.

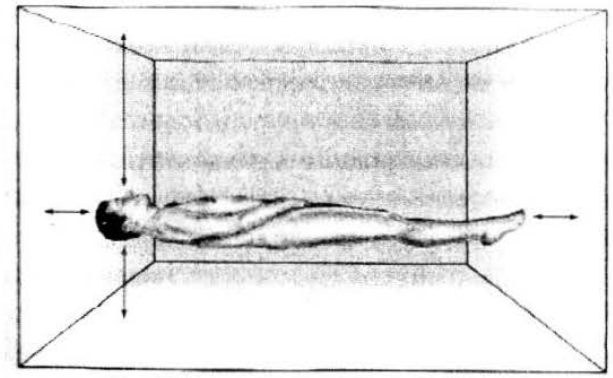


Figura 25. Acțiuni orizonatele și verticale de împingere a energiei

Respirația expansionată

Acest exercițiu întinde limitele naturale ale percepției corpului/ minții voastre. Relaxați-vă în întregime corpul și mintea. Observați și percepeți camera în care vă aflați și notați-vă în minte toate detaliile spațiale. Focalizați-vă conștiința asupra acțiunii de a respira, inspirați și expirați ușor și natural. Simțiți cum abdomenul și pieptul se mișcă, în timp ce voi respirați cu ajutorul conștiinței corpului.

Pe măsură ce inspirați, simțiți cum corpul vi se expansionează înspre exterior, pe măsură ce plămânii vi se umplu cu aer, ca și când corpul fizic s-ar expansiona rapid, precum un balon. Simțiți cum camera se strânge în jurul vostru, pe măsură ce percepția voastră despre sine se expansionează. La sfârșitul insiprației, urmăriți să simțiți cum conștiința voastră umple pentru o clipă, la capacitate maximă, întreaga încăpere.

În timp ce expirați, conștientizați cum percepția sinelui se contractă, precum un balon. Simțiți cum camera în care vă aflați se mărește treptat, pe măsură ce voi deveniți din ce în ce mai mici. La sfârșitul expirației, simțiți pentru o clipă cum coordonatele spațiale ale întregii încăperi ar fi foarte departe de voi, ca și cum acum voi ați fi un punct minuscul aflat într-o încăpere imensă. Repetați acest exercițiu ori de câte ori doriți.

Eliberarea circulară a energiei

Orice acțiune a conștiinței corpului care menține un punct al conștiinței în afara limitelor obișnuite ale spațiului minte/corp este dificil de păstrat, dacă acest punct este menținut static. Dacă veți mișca acest punct al conștiinței corpului, procesul de menținere va fi mai simplu. Mișcările de acest gen păcălesc mintea să accepte pentru moment acțiunile corpului conștiinței în locuri din afara perimetrului natural obișnuit al corpului fizic/minții fizice.

Pasul întâi: Relaxați-vă corpul/mintea în întregime. Începeți prin a deplasa un punct al conștiinței corpului vostru la nivelul centrului energetic dinspre sprâncene, înainte și înapoi, către acea suprafață (perete sau tavan), direct în fața voastră. Imaginați-vă și simțiți cum această acțiune de împingere este conectată către centrul interior al capului vostru. Mențineți acțiunea de împingere continuă, ca și când ați arunca o minge de cauciuc înainte și înapoi, de la nivelul frunții voastre către acea suprafață dură. Continuați până în momentul când ajungeți să stăpâniți foarte bine această acțiune.

Pasul al doilea: Începeți să realizați salturile respective ale energiei prin rotire, în sensul rotației acelor de ceasornic, câțiva zeci de centimetri odată, în jurul camerei, atingând ușor în trecere suprafața respectivă (perete, podea sau tavan), în timp ce vă deplasați ușor spre dreapta voastră, odată cu fiecare salt. Înconjurați întreaga încăpere în această manieră. Variați viteza, în funcție de cum vi se pare vouă firesc, însă aceasta ar trebui să fie o acțiune destul de rapidă. Pe măsură ce punctul conștiinței voastre înconjoară camera, simțiți cum acesta „sare" de pe interiorul suprafețelelor încăperii, înapoi în interiorul capului vostru. Fiți conștienți de schimbarea de perspectivă în cameră, pe măsură ce punctul conștiinței „sare"

în jurul vostru. Încercați să vă conștientizați coordonatele spațiale, pe măsură ce punctul conștiinței voastre „sare" de pe suprafețele respective și încojoară încăperea. Încercați să conștientizați prezența voastră acolo, în locul în care mingea atinge suprafețele respective. Continuați timp de unul sau două minute.

Pasul al treilea: Stopați săriturile și începeți să vă învârtiți punctul conștiinței, ca și când v-ați înfășura o minge sau o coardă în jurul capului. Această coardă este conectată la centrul interior al capului vostru, la nivelul centrului energetic de la nivelul sprâncenelor. Imaginați-vă cum aceasta se învârte în cerc în jurul capului vostru, înspre suprafețele respective ale încăperii în care vă aflați. Faceți cercul de mărimea camerei respective, la acel nivel. Continuați timp de unul sau două minute.

Pasul al patrulea: Percepeți cum vă învârtiți în interiorul corpului vostru. Simțiți cum se modifică în jurul vostru percepția camerei, pe măsură ce vă învârtiți. Mențineți o mișcare fermă de rotire a conștiinței corpului vostru, ca și când v-ați da într-un carusel din parcul de distracții. Variați viteza de rotire, în funcție de preferințele voastre. Continuați timp de unul sau două minute.

Pasul al cincilea: Extindeți-vă perspectiva și simțiți cum vă rotiți în afara corpului vostru. Imaginați-vă cum perspectiva voastră periază suprafețele din jurul vostru (pereți, tavan sau podea) pe măsură ce vă învârtiți. Continuați astfel timp de câteva minute sau mai mult.

În cazul în care continuați aceste acțiuni de învârtire, la un moment dat mintea voastră va fi păcălită să creadă că se află undeva în afara corpului vostru. Când acest lucru se va petrece, veți percepe pentru o clipă o senzație de cădere și o scurtă senzație de învârtire. Acest lucru se poate petrece de mai multe ori în cadrul acestui exercițiu. Această tehnică poate de asemenea să declanșeze reflexul de proiectare, așa că este bine să fiți pregătiți.

Eliberarea prin imaginație

Relaxați-vă corpul/mintea în întregime. Când ați realizat aceasta, imaginați-vă cum ieșiți ușor din corp și cum vă deplasați/plutiți ușor către ușa camerei. Fiți conștienți de schimbarea perspectivei

și de locul exact unde se află corpul vostru fizic, pe măsură ce vă îndepărtați de acesta. Mișcați-vă spre ușă, ca și când v-ați proiecta cu adevărat și imaginați-vă și percepeți-vă cum vă mișcați prin casă. Imaginați-vă aceste lucruri cât mai în detaliu posibil. Priviți încăperile principale de locuit, apoi părăsiți casa și îndepărtați-vă. Continuați să vă deplasați. Mergeți atât de departe cât vă permite memoria să o faceți. Imaginați-vă ușa de la intrare, treptele, scările; aleea de afară; copacii și/sau clădirile; totul. Această vedere de ansamblu nu trebuie să fie perfectă. Faceți atât cât vă stă în putință. Opriți-vă și analizați câteva puncte demne de interes, aflate de-a lungul drumului, apoi continuați să mergeți mai departe.

Pe măsură ce vă îndepărtați, încercați să vă simțiți și să vă percepeți ca fiind departe de corpul vostru fizic. Rămâneți conștienți de direcția în care se află corpul vostru fizic, în funcție de locația voastră la distanță. Acest lucru este destul de dificil, astfel că este bine să vă mișcați mereu dublul imaginar proiectat, pentru a micșora presiunea mentală.

Vor exista și momente în care veți experimenta brusc senzația de a vă afla efectiv în locul unde percepeți că se află dublul imaginar proiectat. Acest lucru va cauza scurte momente în care veți avea senzația de cădere, însoțită adeseori de fluxuri energetice care vă străbat zona abdomenului și a pieptului. Acesta este un semn bun care arată că reușiți cu succes să vă exteriorizați conștiința corpului și că exercitați presiune asupra dublului proiectat. Fluxurile energetice indică faptul că dublul proiectat este în curs să fie generat.

Odată ce vă puteți imagina și percepe ca fiind în afara corpului fizic, vă puteți de asemenea imagina că zburați sau că vă proiectați instantaneu în alte locații aflate la distanță. Imaginați-vă cum plutiți prin aer și cum zburați de colo, colo. Imaginați-vă cum s-ar simți acest lucru și cum ar arăta lumea din această perspectivă. Închipuiți-vă cum ar fi să vă proiectați instantaneu în altă parte. Simțiți cum se conturează în jurul vostru această nouă locație, oriunde.

Pentru a încheia acest exercițiu, percepeți întoarcerea voastră în cameră și conștientizați cum vă priviți corpul fizic așteptându-vă să vă întoarceți. Imaginați-vă cum plutiți prin aer și cum intrați înapoi în corpul fizic.

În timp ce realizați acest exercițiu, concentrați-vă să vă percepeți, cât mai clar cu putință, ca fiind departe de corpul fizic. Închipuiți-vă că vedeți lumea prin ochii dublului vostru astral proiectat.

Acest exercițiu poate de asemenea să declanșeze reflexul de proiecție, așa că este bine să fiți pregătiți. Dacă acest lucru se petrece chiar în timpul realizării acestui exercițiu, este posibil să simțiți senzațiile de proiecție ca de la distanță. De asemenea, este posibil să nu simțiți nimic și dintr-o dată să vă treziți în dublul vostru proiectat în acea locație îndepărtată.

Tehnica de proiecție cu ajutorul frânghiei

Acum este momentul să vă folosiți mâinile corpului conștiinței pentru a vă cățăra în afara corpului vostru fizic cu ajutorul tehnicii frânghiei. Instrumentul secret pentru tehnica frânghiei este o frânghie imaginară care atârnă din tavanul camerei în care vă aflați. Această acțiune de cățărare cu ajutorul mâinilor conștiinței corpului vă va păcăli mintea să accepte un punct al acesteia din afara corpului fizic. Acțiunea de cățărare oferă o mișcare naturală în sus și în afară, departe de corpul fizic. Acest lucru stimulează reflexul de proiecție.

Imaginați-vă cum o frânghie groasă atârnă din tavan, chiar în fața voastră, până la nivelul pieptului, fiind foarte la îndemână. Nu contează dacă stați în picioare sau vă aflați șezând pe pat. Frânghia respectivă se află mereu la îndemână. Variați poziția și unghiul acestei frânghii, după cum vă convine și vă avantajează cel mai mult.

Întindeți mâinile conștiinței corpului și apucați frânghia. Imaginați-vă și simțiți cum vă cățărați treptat pe frânghie. Întindeți-vă și aduceți frânghia la nivelul pieptului la fiecare ridicare. Conștientizați cum dublul vostru proiectat se mișcă în sus pe frânghie, pe măsură ce vă cățărați. Fiți conștienți de faptul că trupul vostru fizic rămâne în urma voastră, pe măsură ce vă cățărați în afara sa. Conștientizați cum vi se modifică perspectiva asupra camerei, pe măsură ce urcați pe frânghie. Focalizați-vă atenția asupra mișcării de cățărare. Nu lăsați corpul fizic să reacționeze sau să se încordeze. Respirați firesc și nu vă țineți respirația și nu începeți să gâfâiți. Mențineți mintea relaxată și golită de gânduri parazite. Focalizați-vă atenția exclusiv asupra acțiunii de cățărare pe frânghie.

Figura 26.
Tehnica
cățăratului pe frânghie

Dezvoltați o acțiune în forță, naturală, de cățărare, cu ambele mâini, exact așa cum ați face în realitate, dacă ar trebui să vă cățărați pe o frânghie. Variați viteza acțiunii de cățărare în funcție de cum considerați, însă nu înaintați prea încet pe frânghie. Faceți experimente și alegeți viteza de ascensiune care vi se potrivește cel mai bine. Urmăriți să vă percepeți pe voi înșivă în timp ce vă cățărați. Cățărați-vă în sus și în afara corpului vostru fizic. Percepeți cum corpul fizic este lăsat în urmă și percepeți felul în care se modifică perspectiva camerei, în timp ce voi urcați din ce în ce mai sus.

În cazul în care întâmpinați o problemă în timpul cățărării, căutați o soluție. Faceți tot ce vă stă în putință și continuați să vă mișcați în orice fel puteți mâinile de-a lungul frânghiei. Vom discuta în scurt timp cele mai frecvente probleme care pot apărea, precum și soluții și alternative la acestea.

Vă poate fi de ajutor să lipiți sau chiar să prindeți o panglică sau o coardă de tavan, și să vă imaginați că aceasta chiar este o frânghie groasă. Atingeți-o cu mâna ocazional, pentru a vă obișnui cu poziția sa și pentru a o percepe și mai bine.

Caracteristicile tehnicii frânghiei

Primul semn care ne poate indica faptul că tehnica frânghiei funcționează este o prezență a unei mișcări energetice localizate, o senzație de presiune amețitoare, un sentiment de rotație la nivelul zonei abdominale și la nivelul pieptului. Acest lucru înseamnă că

tehnica frânghiei exercită o bună presiune asupra dublului vostru proiectat. Continuați să vă cățărați și veți declanșa reflexul de proiecție- cu condiția să fiți suficient de bine relaxați din punct de vedere fizic, pentru a permite generarea dublului proiectabil.

Ca experiment, încercați să realizați acest exercițiu acum. Închideți pur și simplu ochii și respirați numai de câteva ori pentru a vă liniști. Percepeți cum vă întindeți și cum urcați de-a lungul unei frânghii imaginare, timp de aproximativ douăzeci de secunde. Folosiți-vă memoria și imaginația pentru a recrea senzația pe care ați avea-o dacă ați face cu adevărat acest lucru.

Ar trebui să simțiți relativ repede că ceva se petrece: o ușoară presiune în zona pieptului și a abdomenului. Această senzație este similară celei pe care o experimentați într-un lift care începe brusc să coboare. Aceste senzații indică faptul că dublul vostru proiectat se află sub presiune în urma acțiunii de cățărare pe frânghie. Atunci când corpul și mintea voastră se află într-o stare de relaxare profundă, aceste senzații vor fi mai puternice și mai eficiente.

Prima mea experiență de proiecție cu ajutorul tehnicii frânghiei

Se făcuse deja seară când m-am întins în pat, imediat după apusul soarelui, gândindu-mă la tehnica frânghiei pe care tocmai o descoperisem. Mi s-a cerut să găsesc o tehnică de ieșire EEC pe care să o poată folosi și persoanele care sunt oarbe din naștere. M-am folosit de simțul tactil ca și bază fundamentală pentru dezvoltarea noilor tehnici. Percepțiile tactile sunt, m-am gândit eu, foarte mult amplificate în cazul nevăzătorilor. Tocmai descoperisem o nouă modalitate de a folosi acest simț- eu am numit-o imaginația tactilă a conștiinței corpului- pentru a exercita presiune asupra dublului proiectabil și pentru a declanșa reflexul de ieșire EEC. La momentul respectiv aceasta era doar o idee de proiect. Următorul pas era să testez această tehnică pentru a vedea dacă ea funcționează.

Nu am realizat în prealabil niciun fel de exerciții energetice de relaxare sau de transă. Vroiam doar să văd dacă noua tehnică a frânghiei va exercita vreo presiune de vreun fel. Am rămas întins în pat timp de câteva minute, întorcând acest subiect pe toate părțile,

în timp ce mă liniștesc și mă relaxam, pregătindu-mă să trag un pui de somn. Apoi m-am gândit că nu am nimic de pierdut și m-am hotărât să încerc noua tehnică. Am emis o intenție puternică de a mă proiecta și m-am mobilzat cât de bine am putut în acea încercare.

Mi-am imaginat că o frânghie groasă atârnă din tavan. Mi-am întins mâinile corpului conștiinței și am început treptat să mă cațăr pe frânghie. Am simțit imediat o senzație de vertij în zona pieptului și a abdomenului. Am simțit de asemenea o senzație de furnicături în profunzime, la nivelul brațelor și picioarelor. Am urmărit să nu îmi las mintea să fie cuprinsă de entuziasm și m-am focalizat asupra acțiunii de cățărare pe frânghie. Pe măsură ce urcam, am simțit cum crește o presiune în interiorul meu. Corpul mi-a devenit dintr-o dată greu, în timp ce m-am cufundat într-o stare de transă profundă. Acest lucru s-a petrecut mult mai repede ca de obicei. Am simțit cum partea de sus a corpului meu începe să se ridice liberă, încercând să urce pe frânghie. Nu am mai trăit niciodată ceva asemănător.

Am continuat să urc, iar centrul energetic din zona inimii a început să bată cu putere, iar întreg trupul mi-a fost cuprins de vibrații. Am continuat să urc și, dintr-o dată, s-a produs reflexul de proiecție iar corpul meu astral s-a eliberat. Am plutit apoi liber la picioarele patului. Toate acestea s-au produs atât de rapid încât abia am avut timp să iau notă de toate schimbările în timp ce mă proiectam. M-am întors la scurt timp după proiecție înapoi în trupul meu și mi-am notat foarte entuziasmat totul în jurnal. Aceasta a fost experiența de ieșire din trup cea mai rapidă pe care am trăit-o vreodată.

Am încercat tehnica frânghiei de mai multe ori în cursul acelei seri și ea a funcționat de fiecare dată. Cățărarea pe o frânghie sau urcarea unei scări nu reprezintă tehnici noi de ieșire EEC. Însă aplicarea imaginației tactile a corpului conștiinței este ceva nou. Pentru mine a fost foarte important la momentul respectiv să înțeleg cum funcționează acest principiu. Acest lucru mi-a revelat multe aspecte referitoare la natura proceselor energetice subtile implicate în ieșirile EEC.

Etapele de proiecție

Este bine să realizați mai multe etape de proiecție pentru inducerea unei ieșiri EEC. Alternați și adaptați-vă pașii pe care îi urmați pentru realizarea proiecțiilor EEC, în funcție de cum vă simțiți în momentul respectiv. Dați dovadă de flexibilitate și întreprindeți acțiunile care dau rezultate. Profitați de toate conjuncturile și rezolvați problemele cu care vă confruntați.

Timpul pe care îl petreceți cu fiecare secvență de proiecție ar trebui să varieze în funcție de experiența și nevoile voastre. Nu acordați prea mult timp fiecărei secvențe în parte, dacă vă confruntați cu anumite probleme și adormiți. Totuși, ar trebui să acordați cel puțin cinci minute pentru relaxarea fizică profundă. Timpul și energia pe care le acordați sesiunilor voastre practice contribuie ambele la realizarea mai rapidă, cu succes, a experiențelor EEC pe termen lung.

Relaxați-vă, închideți ochii și realizați respirația abdominală pentru a vă liniști. Realizați după fiecare etapă, timp de aproximativ un minut, respirația abdominală sau cea din vârful nasului. Realizați toate exercițiile de relaxare fizică profundă. Stimulați la început mâinile și picioarele. Energizați-vă brațele și picioarele, iar apoi realizați timp de câteva minute exercițiul de energizare a întregului corp. Realizați timp de câteva minute circuitul energetic al întregului corp. După aceea, respirați conștient și verificați-vă starea de relaxare. Relaxați-vă și goliți-vă mintea de gânduri parazite, iar apoi induceți-vă o stare de transă, cu ajutorul unui scenariu de cădere. În momentul în care sunteți foarte relaxați, ridicați energia de-a lungul picioarelor și stimulați pe rând fiecare centru energetic principal, folosind metodele voastre preferate. Realizați un exercițiu de eliberare a dublului proiectabil, cu ajutorul unei tehnici exterioare de săritură. Relaxați-vă, respirați abdominal și centrați-vă în sine. Reconfirmați-vă starea de relaxare și starea modificată de conștiință. Relaxați-vă, relaxați-vă, relaxați-vă. Acordați-vă atât timp cât aveți nevoie. În final, folosiți tehnici de ieșire EEC.

Rămâneți focalizați și păstrați-vă calmul, nelăsându-vă mintea copleșită de gânduri parazite. Variați la fiecare minut tehnica de ieșire EEC. Reconfirmați-vă din când în când starea de relaxare și

starea modificată de conștiință. Relaxați-vă și rămâneți focalizați, aveți răbdare cu voi înșivă, acordați-vă atât timp cât aveți nevoie și bucurați-vă de procesul în sine.

Dacă în orice moment al realizării tehnicii, începeți să simțiți senzații specifice de ieșire EEC, cum ar fi vibrațiile, schimbați imediat și realizați o tehnică specifică de ieșire EEC iar apoi continuați din acel punct.

Amintiți-vă să realizați experiențe EEC de scurtă durată. Zece secunde în afara corpului fizic iar apoi vă întoarceți la voință. Notați imediat pe o foaie de hârtie esențialul din experiența pe care ați avut-o.

Proiecția instantanee

Proiecția instantanee este cel mai bine să fie folosită atunci când vă treziți și sunteți deja într-o stare de relaxare fizică profundă și într-o stare modificată de conștiință sau de fiecare dată când vibrațiile și alte senzații de ieșire EEC apar și se manifestă. Mai întâi, nu faceți nimic altceva decât să vă centrați și să vă amplificați și mai mult starea de relaxare profundă și starea modificată de conștiință. Pentru aceasta nu este nevoie să faceți altceva decât să rămâneți conștienți și nimic mai mult. Respirați abdominal și goliți-vă mintea de gânduri parazite. Relaxați-vă, păstrați-vă calmul și rămâneți focalizați. Dacă aveți nevoie să vă mișcați pentru a vă schimba poziția corpului fizic, faceți acest lucru foarte lent. Emiteți o intenție puternică de a vă proiecta și începeți să folosiți o tehnică de ieșire EEC. Schimbați tehnica de ieșire EEC pe care o realizați, la fiecare minut.

De fiecare dată când simțiți vibrațiile specifice, folosiți imediat o tehnică de ieșire EEC și încercați să vă proiectați. De fiecare dată când se produc vibrațiile respective, dublul vostru proiectat este generat și este pregătit să se desprindă. Tot ce trebuie să faceți este să emiteți intenția de a vă proiecta, iar după aceea să folosiți o tehnică de ieșire EEC. Alternativ, nu faceți nimic altceva decât să vă relaxați și să observați ce se petrece, lăsând experiența EEC să se producă în mod natural.

Motivația

Un ingredient important în cadrul experiențelor EEC îl constituie motivația. Fără entuziasm, nu veți avea suficientă energie mentală pentru a reuși. Este bine să realizați pregătirile pentru ieșirea EEC o perioadă relativ scurtă de timp, pentru a nu vă epuiza. Un lucru pe care cei care încep să se proiecteze îl au din plin este entuziasmul. În ultimii ani am auzit multe relatări despre experiențe EEC încununate de succes. În majoritatea cazurilor, persoanele respective realizau tehnicile de ieșire EEC, atunci când simțeau cum sunt brusc cuprinse de entuziasm și se hotărau să realizeze tehnica respectivă pur și simplu- sub forma unui efort susținut. Aceste persoane puneau în acel moment totul la bătaie și de cele mai multe ori reușeau. Acest lucru se poate petrece uneori de la prima încercare, așa că este bine să fiți pregătiți. Fermitatea și entuziasmul sunt foarte importante. Ele vă focalizează întreaga energie mentală pentru atingerea unui singur țel- proiectarea în afara corpului fizic.

Indicii pentru realizarea tehnicii frânghiei și a ieșirilor EEC

Senzațiile de amețeală localizată, de presiune sau de mișcare energetică provocate de tehnicile de ieșire EEC nu trebuie trecute cu vederea, ci ele trebuie luate în considerare. Pentru a obține efecte maxime, ajustați după cum este nevoie acțiunea de cățărare pe frânghie.

Echilibru: Mențineți o stare de calm echilibrat în timpul tentativelor de ieșire EEC. Focalizați-vă atenția exclusiv asupra acțiunii de a vă cățăra pe frânghie, lăsând la o parte orice altceva. Focalizați-vă toate eforturile în acțiunea de a vă cățăra. Nu lăsați gândurile parazite să apară în mintea voastră. Nu analizați și nu vă gândiți la ceea ce faceți. V-ați pregătit pentru aceasta. Fiți atenți la respirație, nu vă țineți respirația, nici nu îi permiteți să devină sacadată sau mai lentă. Dacă ritmul vostru natural de a respira se accelerează, veți crea tensiune fizică. Dacă se petrece acest lucru, opriți-vă din ceea ce faceți, începeți să respirați abdominal și relaxați-vă până când vă liniștiți complet. Acordați-vă atât timp cât aveți nevoie. Respirați normal tot timpul. Nu faceți nimic altceva decât să

vă cățărați pe frânghie, până când ieșiți din corp.

Vibrațiile: În momentul când încep vibrațiile, este posibil ca acestea să se localizeze într-una din părțile corpului vostru, cum ar fi picioarele. Dacă vă focalizați atenția asupra lor, veți afla că puteți să le amplificați sau să le reduceți intensitatea. Vibrațiile vă vor răspunde și vor urma mâinile conștiinței corpului vostru. Rămâneți relaxați și focalizați-vă asupra tehnicii de ieșire EEC. Vibrațiile se vor disipa în mod natural, pe măsură ce veți continua. Acestea pot fi de o intensitate destul de mare, mai ales în cazul tentativelor de la început, așa că este bine să fiți pregătiți.

Bătăi accelerate ale inimii: Fiți pregătiți pentru niște senzații de bătăi accelerate ale centrului energetic din zona inimii. Ele pot fi extrem de puternice în timpul stagiilor incipiente ale experiențelor EEC. Acestea îi sperie pe mulți dintre cei care se proiectează, și astfel ei abandonează ieșirea din corpul fizic. Vă sfătuiesc să ignorați complet această senzație. Nu veți păți nimic rău. Chakra inimii bate rapid pentru a furniza energia necesară pentru ieșirea EEC. Nu este vorba de inima voastră fizică care bate nebunește. Vă sfătuiesc de asemenea să ignorați senzațiile de presiune din zona capului și a frunții, indiferent cât de puternice sau de deranjante ar fi acestea. Cu cât ieșiți mai repede din corp, cu atât mai repede vor înceta toate acele senzații neplăcute.

Zgomote din planul astral: Vă sfătuiesc să ignorați orice zgomote sau voci pe care le-ați putea auzi înainte sau în timpul unei tentative de proiecție- indiferent cât de tare se aud ele sau cât de reale par. Acestea sunt halucinații auditive. Ele nu sunt reale, dar constituie un test. Dacă simțiți că cineva sau ceva vă atinge sau trage de voi sau dacă simțiți chiar cum vă apucă niște mâini, ignorați-le. Acestea sunt halucinații tactile. Niciunul dintre aceste lucruri nu vă poate face rău, însă ele vă pot distrage atenția. Dacă reacționați la aceste distrageri, ele vă pot irita și vă pot scădea șansele de a reuși să vă proiectați. Odată ce vă veți afla în afara corpului fizic, nu veți mai găsi nimic legat de aceste lucruri acolo. Când veți fi în afara corpului vostru, va fi liniște și veți fi singuri. (Mai multe despre acest subiect, mai târziu.)

Experiențe EEC de scurtă durată: Vă sfătuiesc din nou să

realizați experiențele EEC de început, foarte scurte. Zece secunde în afara corpului fizic, iar apoi scufundați-vă înapoi în corp, fiind foarte bucuroși de reușită. Vă rog să aveți încredere în ceea ce vă spun, oricât de tentați ați fi să rămâneți mai mult acolo și să mergeți să explorați. Șansele de a vă aminti o proiecție de scurtă durată sunt mai mari decât cele de a vă aminti o proiecție de lungă durată. O experiență EEC de zece secunde pe care vi-o amintiți, vă poate schimba viața. O experiență EEC care a durat o noapte întreagă dar pe care ați uitat-o, nu are nicio valoare.

Fluxul energetic din zona toracelui: În numeroase cazuri, chiar în momentul în care reflexul de proiecție este pe punctul să se declanșeze, veți simți dintr-o dată un flux energetic care ascensionează prin zona abdomenului și a pieptului. Acest lucru marchează momentul de separare dintre corpul fizic/mintea fizică și dublul său astral proiectat. Reflexul de proiecție a fost declanșat, iar voi sunteți pe cale să trăiți o experiență EEC. Păstrați-vă calmul și nu reacționați în niciun fel la aceste senzații. Rămâneți calmi și continuați.

Balansul minții fragmentate: Dacă ceea ce am prezentat mai sus vi se petrece și totul se oprește pur și simplu sau dacă experimentați vibrații și totul se oprește, lăsându-vă amețiți și obosiți, poate chiar cu dificultatea de a vă mișca (paralizie conștientă), cel mai probabil este că deja v-ați proiectat. Ați ratat momentul ieșirii datorită efectului de fragmentare a minții. Dacă acest lucru se petrece, rămâneți calmi și mențineți-vă mintea relaxată. Așteptați ca dublul proiectat să revină. Permiteți-vă să zăboviți la granița dintre somn și veghe. Realizați câteva exerciții energetice pentru a vă ține ocupați. Dar nu vă permiteți să fiți prea alerți din punct de vedere mental. Trebuie să vă permiteți să zăboviți la granița dintre somn și veghe, pentru a lăsa dublul vostru proiectat să revină în corp și să-și descarce amintirile.

Reintegrarea: Înțelepciunea faptului de a menține proiecțiile incipiente scurte se va justifica acum- cu condiția ca dublul vostru proiectat să își amintească această recomandare. Dați dovadă de răbdare. Amintirile complete ale experiențelor EEC vă vor inunda mintea în timpul reintegrării, dacă totul decurge conform planului. Cel mai probabil este că veți uita tot ceea ce ați făcut cât timp ați

așteptat ca dublul vostru să revină, datorită efectului de fragmentare a minții. În momentul în care vă reintegrați și în care vă amintiți experiența EEC, rostiți cu voce tare esențialul, în timp ce căutați pix și hârtie pentru a-l nota.

Ieșirile tip-tub: Uneori veți putea observa că ieșiți din corp sau zburați printr-o structură în formă de tub, experimentând foarte puține senzații specifice de ieșire EEC sau chiar deloc.

Vizualizarea: Unii oameni întâmpină greutăți în realizarea tehnicii frânghiei deoarece aceștia nu se pot opri din vizualizarea frânghiei cu ochii minții. Este în regulă să vizualizați frânghia respectivă, atât timp cât simțiți cum urcați pe ea cu ajutorul conștiinței corpului.

Găsirea soluțiilor: Unii oameni spun că se trezesc lovindu-se de tavan și simt că nu pot trece mai departe de acesta. Alți oameni simt cum se adună sub ei un colac de frânghie. Soluția în cazurile de acest gen este să vă folosiți imaginația și să găsiți soluții creatoare. Imaginați-vă cum o mică gaură de dedesubtul vostru absoarbe întreaga funie folosită. Sau, imaginați-vă că vă cățărați prin tavan și apoi până sus în cer etc.

Cum să-i ajutați și pe alți oameni să se proiecteze

Nu este deloc practic pentru cineva care se proiectează să încerce să asiste o altă persoană în afara corpului fizic. Am încercat de multe ori să fac acest lucru și nu pare să fie posibil. Persoana pe care încercați să o ajutați va simți sau va percepe acest gest ca pe un atac energetic/psihic neplăcut. Este posibil să treziți persoane care se proiectează în timpul real în timp ce ele se află în afara corpului fizic. Atunci când se produce proiecția naturală în timpul somnului, corpul din timpul real iese din corpul fizic și se plimbă deasupra acestuia, adeseori mimând poziția de somn a acestuia.

Cei care se proiectează în timpul real în această stare sunt adormiți, la fel cum sunt și corpurile lor fizice și mințile lor. O persoană care se proiectează în timpul real îi poate trezi pe cei care s-au proiectat și care dorm. Totuși, toți factorii care fac ca experiențele EEC să fie dificil de reținut sunt în continuare prezenți, astfel încât amintirea

acelor experiențe este dificilă. Am făcut acest lucru de multe ori, cu persoane care se proiectează în timpul real și am reușit să le trezesc și să călătoresc pentru o vreme cu unele dintre ele, deși niciuna nu și-a amintit nimic după aceea.

Chemarea și întâlnirea altor persoane care se proiectează

Mulți oameni m-au întrebat cum să facă să se întâlnească cu alți oameni care sunt proiectați în afara corpului fizic sau chiar cu persoane dragi care au murit. Una dintre modalitățile prin care puteți face aceasta este să le chemați mental chiar înainte de ieșirea EEC. Atunci când vă aflați în starea de transă și sunteți pe punctul de a ieși din corp, păstrați în minte imaginea persoanei pe care vreți să o întâlniți și rostiți-i de câteva ori numele în minte. Dacă persoana vizată este disponibilăvă va auzi și va apărea în fața voastră chiar înainte de ieșirea EEC sau vă va aștepta în apropiere când ieșiți din corp. El sau ea va răspunde adeseori chemării voastre și este posibil să o auziți cu ajutorul auzului astral. Dacă la momentul respectiv aveți vederea astrală activată, este posibil chiar să vedeți când el sau ea apare în cameră. Dacă toate acestea eșuează, după ieșirea din corp îndepărtați-vă de trupul vostru fizic și chemați persoana respectivă.

O altă modalitate de a vă întâlni cu alte persoane este să vă proiectați spre acestea, folosind metoda călătoriei instantanee. Pentru a face aceasta, este necesar ca mai întâi să ieșiți din corp. Apoi, gândiți-vă cu putere la prietenul vostru și rostiți comanda „Du-mă la..... (numele prietenului)". Acest lucru va duce de cele mai multe ori la modificarea destinației alese. Atunci când întâlniți oameni în afara corpului fizic, de cele mai multe ori ei nu își dau seama că sunt dedublați. Poate fi destul de interesant să încercați să îi convingeți de acest lucru.

Vă rog să rețineți faptul că aspectul sinelui vostru superior este implicat în aceste situații. Doar persoanele cărora le-ar face plăcere să fie vizitate de voi, vor răspunde comenzilor astrale. Cele care nu vor dori să fie vizitate de voi, nu vor răspunde la aceasta.

Capitolul 17
Mai multe tehnici EEC și variante ale acestora

Vă recomand să folosiți mai multe tehnici EEC în timpul unei singure sesiuni practice. Acest lucru previne apariția plictiselii și face să obțineți rezultate mai bune. Variația metodelor de ieșire din corp vă ajută să vă păcăliți mintea subconștientă și/sau sinele superior să permită producerea unei ieșiri EEC conștiente.

Dacă sesiunile voastre de lucru sunt lungi și obositoare, exercițiile de relaxare, transa și exercițiile energetice pot fi făcute separat. Dacă obosiți în timpul unei sesiuni de ieșire EEC, faceți o scurtă pauză sau trageți un pui de somn, rămânând așezați pe scaun. În timpul acestei pauze, rămâneți cât mai relaxați. Când vă întoarceți din nou la lucru, reluați rapid toți pașii pe care i-ați făcut mai devreme, până când atingeți din nou starea profundă de relaxare a corpului și a minții. Apoi încercați să ieșiți din corp.

Variante ale tehnicii cu frânghia

Frânghia unui ski-jet: Imaginați-vă că vă prindeți cu mâinile de mânerul unei frânghii de ski-jet atașată la o șalupă de mare viteză, ce se află în fața voastră. Conștientizați cum sunteți prinși cu putere de mânerul acelei frânghii, ca și când ați pluti pe spate, gata pentru un demaraj rapid. Imaginați-vă că auziți huruitul motorului, simțiți cum vă crește entuziasmul iar apoi brusc, barca pleacă din loc și vă trage afară din corpul fizic.

Năvodul unui cargo: Imaginați-vă că în fața voastră aveți un năvod mare de cargo care atârnă. Imaginați-vă că această plasă vă este foarte la îndemână. Întindeți-vă și începeți să vă cățărați pe această plasă cu ajutorul forței mâinilor. Folosiți-vă mâinile, brațele, tălpile și picioarele, pentru a vă cățăra din ce în ce mai sus în afara corpului vostru fizic.

Scara: Închipuiți-vă o scară masivă care atârnă în jos din tavan. Treapta cea mai de jos este exact la nivelul brațelor voastre. Cățărați-vă pe această scară, conștientizați cum urcați din ce în ce mai sus spre tavan. Conștientizați cum coordonatele spațiale ale camerei se modifică, pe măsură ce voi urcați din ce în ce mai sus. Simțiți cum

urcați din ce în ce mai mult pe această scară nesfârșită. În momentul când ajungeți la tavan, treceți prin acesta și mergeți mai departe.

Schimbarea perspectivei: Aceasta este tehnica de proiecție cea mai rapidă dintre toate. Aceasta este tehnica pe care am învățat-o prima dată și pe care am folosit-o în majoritatea experiențelor EEC de la începutul practicii mele.

Când sunteți gata să vă proiectați, deveniți conștienți de corpul vostru fizic și de locul în care acesta se află în cadrul încăperii respective. Percepeți și memorați localizarea ușilor, pereților, ferestrelor și a mobilei din camera respectivă. Construiți cu ajutorul imaginației voastre o hartă spațială care să includă și locul în care vă aflați, precum și felul în care vă simțiți în acel loc.

Când sunteți pregătiți, imaginați-vă și simțiți cum vă ridicați din pat și vă îndepărtați de corpul fizic. Focalizați-vă cu fermitate atenția asupra corpului exterior imaginat și asupra noii sale poziționări. Nu încercați să vă vedeți sau să vă simțiți dublul deasupra sau în fața voastră; simțiți-vă pe voi înșivă ca fiind deasupra sau în fața corpului vostru fizic, din perspectiva dublului vostru proiectat. Percepeți coordonatele spațiale modificate ale camerei din noua perspectivă. Simțiți și conștientizați locul în care se odihnește corpul vostru fizic. Imaginați-vă și simțiți cum dublul vostru proiectat s-a separat deja de corpul fizic. Focalizați-vă cât mai puternic atenția conștiinței asupra noii locații a dublului imaginat proiectat.

Este destul de dificil și de solicitant să aveți o perspectivă diferită decât cea a locului în care vă aflați efectiv. Mintea voastră va încerca mereu să se întoarcă la perspectiva corpului fizic. Rezistați acestei tendințe și mențineți perspectiva dublului astral imaginat. Fiți pregătiți pentru o adevărată bătălie mentală.

Aburul care se ridică: În momentul când sunteți pregătiți, conștienți de întregul vostru trup și de poziționarea sa în încăperea respectivă, precum în cazul tehnicii de schimbare a punctului de vedere descrisă anterior, închipuiți-vă cum deveniți din ce în ce mai ușori, ca și când corpul vostru s-ar transforma în abur. Aburul se ridică și se expansionează. Simțiți cum deveniți mai ușori și cum vă ridicați treptat în afara corpului fizic, plutind la o înălțime de aproximativ un metru deasupra sa. Conștientizați cum se modifică

percepția camerei, pe măsură ce vă ridicați din ce în ce mai sus. Rămâneți conștienți de locul în care rămâne corpul vostru fizic, în timp ce voi plutiți liber pe deasupra lui. Simțiți cum aveți întreaga conștiință ferm focalizată în corpul vostru de abur.

Rostogolirea în afară: Metoda de rostogolire în afară face apel la mișcarea naturală a conștiinței întregului corp- rostogolirea din pat. Această metodă este în special folositoare în cazul în care o proiecție în afara corpului a început deja sau în cazul în care sunteți parțial blocați în corpul vostru în timpul unei tentative de ieșire EEC. Conștientizați cum vă rostogoliți pe o parte, ca și când v-ați rostogoli din pat. Repetați această acțiune ori de câte ori este nevoie. Rotiți-vă către stânga, apoi rotiți-vă către dreapta. Realizați aceste rostgoliri din toată inima. Nu permiteți corpului fizic să se încordeze sau să răspundă acestei acțiuni. Dacă folosiți un scaun, realizați această acțiune ca și când v-ați întoarce și v-ați rostogoli de pe acest scaun.

Racheta: Atunci când sunteți pregătiți, imaginați-vă că sunteți lipiți de vârful unei rachete foarte mari. Corpul rachetei este ascuns undeva dedesubtul vostru. Patul sau scaunul vostru sunt atașate vârfului acestei rachete. Imaginați-vă cum tavanul și pereții cad ușor, revelând stelele de deasupra. Simțiți cum racheta respectivă se pregătește de decolare, motoarele pornesc și apoi aceasta începe ușor să se ridice, luându-vă și pe voi cu ea. Conștientizați cum corpul vostru fizic rămâne exact unde este, iar voi vă ridicați odată cu racheta.

Șofatul: Dacă ați călătorit vreodată mai mult timp sau ați petrecut mai mult timp jucând un joc pe calculator de acest gen, poate că ați observat că după aceea v-a rămas imprimată în minte o copie palidă a acelui joc. Când închideți ochii și vă relaxați sau încercați să dormiți, viziunea pe care ați avut-o se continuă pentru încă o perioadă timp pe ecranul conștiințe voastre. Acest lucru poate fi folosit pentru a declanșa reflexul de proiecție.

Relaxați-vă și lăsați acest scenariu să se desfășoare în mintea voastră. Lăsați simțul conștiinței voastre să înainteze pe acea autostradă către orizont. Folosiți acest scenariu pentru a vă menține mintea limpede și clară, ajutați-vă de asemenea și de respirația conștientă. Observați cum drumul, copacii, clădirile și mașinile

rămân în urma voastră, observați cum voi înaintați mereu, pe măsură ce scena respectivă se desfășoară. Imaginați-vă și simțiți cum corpul vostru fizic rămâne în urmă, în timp ce voi conduceți mașina înspre orizont.

Metoda de vedere la distanță pentru două persoane: Această metodă se poate folosi în cazul unui anumit gen de proiecție realizată atunci când sunteți parțial treji. Pentru a recrea o proiecție la distanță este nevoie de o anumită pregătire și de ajutorul a doua persoane, care să vă controleze. Pentru aceasta trebuie să fiți extrem de obosiți, fie prin dezvoltarea unui deficit de somn, fie nedormind o noapte sau două înainte. Mă refer la acel gen de oboseală în care ați putea adormi și stând în picioare.

Atunci când sunteți suficient de obosiți, așezați-vă într-o poziție comodă. Nu trebuie să lăsați nimic altceva să vă perturbe, în afară de persoana care vă controlează. Din acest motiv, acest experiment este cel mai bine să fie făcut seara, cu telefonul scos din priză. Persoana care vă controlează trebuie să vorbească cu voi pentru a vă ține treji, însă fără să vă suprastimuleze.

Controlorul trebuie să vă monitorizeze activitatea REM (mișcarea rapidă a ochilor) din spatele ochilor închiși. Starea REM este un indiciu important, deoarece ea indică faptul că mintea din vis este activă. Starea REM provoacă o mișcare rapidă în spatele pleoapelor. Este necesar să fiți ținuți departe de aceasta și suficient de coerenți pe parcursul experimentului. Persoana care vă controlează trebuie să vă trezească cu blândețe în cazul în care adormiți, fie vorbind cu voi, fie atingându-vă ușor pe braț.

Vă poate fi de ajutor stimularea centrului energetic de la nivelul sprâncenelor înainte și în timpul sesiunii de vedere la distanță. Închideți la intervale regulate ochii, pentru a ajunge mai ușor în starea dintre somn și veghe și pentru a rămâne acolo.

Este posibil să vedeți anumite lucruri în spatele pleoapelor închise: tipare de lumină, culori, imagini, scenarii. Acestea sunt un amestec de imagini hipnagogice, de fragmente de vis și de scene de clarviziune. Descrieți tot ceea ce vedeți pentru a-i permite persoanei care vă controlează să știe ceea ce se petrece.

Continuați să faceți aceasta, iar la un moment dat o parte a

voastră din timpul real se va proiecta în afara corpului fizic. Veți putea să oferiți o descriere continuă a ceea ce se petrece. Efectul de fragmentare a minții va apărea în momentul separării, iar vouă vă va slăbi coerența mentală. Persoana care vă controlează trebuie doar să vă țină treji și suficienți de coerenți pentru a vorbi, însă nu prea lucizi pentru a influența starea de relaxareprofundă. Perspectiva voastră va alterna înainte și înapoi între corpurile fizic și cel proiectat și este posibil ca și mintea voastră din vis să se implice în acest proces. Starea modificată de conștiință datorată oboselii excesive vă poate permite să mențineți o legătură vizuală destul de stabilă cu dublul proiectat. Odată ce ați reușit să vă conectați la dublul vostru proiectat, veți deveni conștienți că vedeți la distanță prin intermediul ochilor dublului vostru.

Momentul cel mai potrivit pentru a realiza aceasta este seara târziu, când sunteți în pat, după o zi lungă.

Ceasurile deșteptătoare

Pentru unele persoane este mai ușor să se proiecteze dacă își pun ceasul deșteptător să sune cu o oră sau două înainte de momentul lor obișnuit de trezire, după care încearcă să realizeze o ieșire EEC. În acele momente, corpul fizic/mintea fizică sunt deja profund relaxate, facând astfel proiecția mai ușor de realizat. Dacă trebuie să vă treziți la o anumită oră pentru a merge la servici, folosiți două ceasuri deșteptătoare.

O altă utilizare a ceasurilor deșteptătoare este să le puneți să sune la intervale regulate pentru a realiza proiecții scurte. Acest lucru vă poate ajuta să vă amintiți visele și experiențele EEC. Setați alarma ceasului să vă trezească la intervale de două sau cinci minute. Atunci când alarma ceasului pornește, mențineți starea de profundă relaxare și, mișcându-vă foarte ușor, apăsați butonul pentru alarma periodică. Apoi relaxați-vă pentru o clipă, după care abordați direct tehnica de proiecție.

Data următoare când sună alarma ceasului, mișcați-vă ușor și atingeți butonul de alarmă regulată, iar apoi realizați timp de aproximativ un minut metodele de amintire a viselor și a experiențelor EEC. (Este posibil să nu aveți niciun indiciu cum

că o experiență EEC s-ar fi produs. Însă amintiți-vă de efectul de fragmentare a minții și faceți aceasta indiferent de situație.) Apoi relaxați-vă și încercați din nou să vă proiectați. De fiecare dată când faceți aceasta, aveți o nouă șansă de a vă aminti visele și experiențele EEC. Deîndată ce vă amintiți ceva, descrieți cu voce tare acel lucru iar apoi notați cuvintele cheie pe o foaie de hârtie.

Experiențe EEC realizate șezând

O metodă EEC excelentă este să urmăriți să realizați o experiență EEC în timp ce sunteți așezați pe un scaun de birou sau într-un fotoliu, fără suport pentru sprijinirea capului. Repetați de câteva ori afirmația următoare:"Ies din corpul fizic, apoi mă întorc în acesta și îmi amintesc totul cu exactitate." Apoi pătrundeți într-o stare de profundă relaxare fizică, inductoare a unei stări modificate de conștiință, apoi realizați exercițiile energetice, iar apoi lăsați-vă cuprinși de somn și permiteți-vă să adormiți. Toate mișcările fizice trebuie realizate foarte lent. Veți dormi doar pentru puțin timp, deoarece vă va cădea capul în piept și astfel vă veți trezi după un minut.

Repetați de câteva ori acest proces și mențineți-vă starea de profundă relaxare. Folosiți de fiecare dată când vă treziți, metodele de amintire a viselor și a experiențelor EEC. Repetați în tăcere afirmația menționată anterior, înainte de fiecare tentativă de ieșire EEC sau înainte de a adormi la loc.

Această tehnică poate părea la prima vedere frustrantă și obositoare, însă ea vă va oferi zeci de ocazii pentru a realiza cu succes o experiență EEC- și, cel mai important, vă oferă ocazia de a v-o aminti.

De fiecare dată când adormiți, veți realiza în mod natural o experiență EEC. De cele mai multe ori nu veți fi conștienți de acest lucru datorită efectului de fragmentare a minții.

Repet, acum aveți posibilitatea de a vă aminti experiențele EEC de scurtă durată. Primul semn al succesului în acest caz poate fi reprezentat de un fragment de amintire EEC. Este posibil să vă amintiți doar câteva secunde în care ați fost în altă parte, de exemplu într-o altă cameră sau undeva în afara clădirii. Însă

fiecare experiență EEC este de o valoare inestimabilă. Toate aceste experiențe au darul de a vă schimba convingerile prin intermediul experienței personale. Acest lucru trimite un mesaj puternic către mintea voastră subconștientă și către sinele vostru superior, conform căruia este ceva normal să trăiți astfel de experiențe EEC și, amintiți-vă că vă doriți să aveți aceste amintiri.

După ce veți dobândi o anumită experiență și veți dori să aveți experiențe EEC mai lungi, lăsați-vă capul să vă cadă pe piept. Nu este poziția cea mai comodă, însă aceasta vă va oferi mai mult timp (aproximativ un minut) pentru experiența EEC. Presiunea din zona gâtului vă va aduce înapoi în starea de veghe, la intervale de timp regulate. Mișcați-vă foarte încet și eliminați starea de încordare din zona gâtului de fiecare dată înainte de a repeta acest exercițiu.

Latura din voi care experimentează în mod regulat experiențele EEC este ca o altă parte a voastră, o parte separată. Această parte se proiectează mereu în afara corpului, de fiecare dată când dormiți. Acceptați faptul că acest lucru se petrece cu adevărat- țineți cont de efectul de fragmentare a minții- și veți constata că metoda descrisă anterior este inegalabilă. Aceasta face să crească foarte mult șansele voastre de a vă proiecta și de a vă descărca amintirile, percepându-le ca pe o experiență personală reală.

Această metodă poate fi de asemenea folosită pentru a profita de timpul pentru somn. Este suficient să vă așezați pe un scaun și să vă relaxați, golindu-vă mintea de gânduri parazite și lăsându-vă pradă somnului. Împingeți-vă șoldurile puțin înspre în față, lăsați capul să vă cadă pe piept și moțăiți puțin. Este posibil să dormiți timp de câteva minute înainte de vă trezi. Relaxați-vă zona gâtului, mișcându-vă foarte lent, iar apoi moțăiți din nou. Pe măsură ce mintea vostră se odihnește în urma scurtelor perioade de somn, veți fi capabili să orientați mai multă energie și atenție în direcția ieșirii EEC și a amintirii acestor experiențe. Puteți face același lucru și fiind întinși în pat, având brațele ridicate vertical, cu coatele sprijinite de pat. De fiecare dată când adormiți, brațele vă vor cădea și vă vor trezi. Folosirea unui scaun oferă rezultate mai bune, deoarece tentația de a dormi în pat este uneori copleșitoare.

Capitolul 18
Probleme întâlnite în timpul proiecției în afara corpului

Problemele cu care se confruntă persoanele care încep să realizeze proiecții astrale sunt numeroase. Dintre miile de probleme legate de ieșirile EEC pe care le-am analizat de-a lungul anilor, am identificat câteva mari categorii. Următorul capitol vă pune la dispoziție anumite sugestii pe această temă.

Probleme de control ale mâinilor conștiinței corpului

Unele persoane întâmpină dificultăți în realizarea acțiunilor de cățărare cu ajutorul mâinilor conștiinței corpului. Unul din brațele conștiinței corpului poate părea mai slab și mai greu de controlat decât celălalt și va continua să alunece de pe frânghia sau scara respectivă, cauzându-vă bătăi de cap. Această problemă poate de asemenea să afecteze exercițiile energetice. Puteți depăși această dificultate dacă veți realiza cu perseverență exercițiile energetice specifice. Cu cât sunt folosite mai des mâinile conștiinței corpului, cu atât mai ușor de controlat vor deveni. Unele metode de proiecție nu necesită deloc sau decât foarte puțin acțiuni specifice ale brațelor conștiinței, cum ar fi tehnica de schimbare a perspectivei, aburul care se ridică și rostogolirea în afară. Descoperiți care dintre aceste metode vi se potrivește cel mai bine și fiți fideli acesteia. Pe măsură ce dobândiți mai multă experiență, abordați metode din ce în ce mai complexe.

Fluxul de energie din zona toracelui

Majoritatea oamenilor experimentează un flux de energie în zona toracelui în momentul în care este declanșat reflexul EEC. Aceasta nu este o senzație neplăcută. Chiar în momentul când reflexul de proiecție este pe punctul să se declanșeze, apare și se manifestă un flux energetic în zona abdomenului și a pieptului, combinat cu o senzație inerentă de cădere. Este un sentiment similar celui pe care l-ați trăi dacă dintr-o dată ați câștiga un milion de dolari. Însă poate fi

în același timp o surpriză care vă poate perturba focalizarea și atenția.

În momentul în care este declanșat reflexul de proiecție, anumiți centri energetici principali se activează și emit energie, dând astfel naștere unei rețele temporare de noi legături energetice. Aceasta creează condițiile necesare pentru o experiență EEC. Energia curge prin această nouă rețea, în timp ce dublul proiectat este generat în interior, chiar înainte de ieșirea EEC. În cazul persoanelor care abia au început să se proiecteze, acest fenomen poate fi suficient de puternic pentru a le șoca și pentru a le trezi din experiența EEC respectivă.

Fluxul energetic din zona toracelui nu trebuie să fie confundat cu senzațiile de bătăi ale inimii sau cu vibrațiile care sunt adeseori experimentate în timpul unei ieșiri EEC. Fluxul energetic din zona toracelui este o senzație viscerală puternică, cu care anumite persoane nu se pot obișnui. Această senzație este simțită în corpul fizic ca și când ar fi o senzație fizică. Ea cauzează un reflex de tensionare imediată la nivelul corpului fizic, ce duce la dispariția stării de relaxare și la eșecul proiecției.

Fiți pregătiți pentru experimentarea acestei senzații, pe măsură ce vă apropiați de momentul experienței EEC. Păstrați-vă calmul și urmăriți să nu reacționați sau să vă speriați, atunci când ea se produce. Fluxul energetic este întotdeauna mai intens în cazul ieșirilor EEC care se produc mai repede decât ne așteptam și se diminuează treptat odată cu practica. Dacă acest flux energetic este prea intens pentru a fi ignorat, acordați mai multă atenție exercițiilor de deplasare a energiei, în timpul sesiunilor energetice regulate, în vederea unei dezvoltări mai bune a corpului energetic.

Expunerea la astfel de senzații, similare celor provocate de un lift în mișcare etc., vă poate ajuta să vă obișnuiți cu senzațiile de cădere bruscă sau de vertij. Pentru aceia dintre voi care sunteți mai curajoși, vă pot fi de ajutor scufundările sau bungee-jumping-ul. Efectele fluxului energetic din zona toracelui se vor diminua odată cu practica, pe măsură ce corpul fizic/mintea fizică se obișnuiesc cu aceste senzații.

Este posibil să apară anumite probleme mai mari odată cu declanșarea fluxului energetic din zona toracelui, datorită blocajelor

auto-induse în timpul ieșirilor EEC. Afirmațiile pozitive care reflectă dorința voastră de a vă proiecta vor soluționa această situație. De exemplu, „Îmi place foarte mult să mă proiectez în afara corpului fizic", „Mă proiectez în totală siguranță în afara corpului fizic și revin la acesta împreună cu toate amintirile călătoriei.", „Ies cu bucurie din corpul fizic și revin la acesta foarte fericit". Aceste afirmații vă vor ajuta foarte mult.

Senzațiile de mișcare energetică tip pânză-de-păianjen

Senzațiile tip pânză-de-păianjen sunt senzații binecunoscute, asociate stărilor modificate de conștiință. Aceste senzații de furnicături localizate, de gâdilare, de mâncărime sau de înțepături sunt adeseori simțite în zona feței. Intensitatea lor variază de la ușoare gâdilături sau mâncărimi, la înțepături intense. Cele mai frecvente zone în care puteți avea aceste senzații tip pânză-de-păianjen sunt în jurul ochilor, al gurii și al nasului, al pomeților și al gâtului. Vă puteți aștepta la astfel de senzații tip pânză-de-păianjen în timpul relaxărilor profunde, al stărilor modificate de conștiință și al sesiunilor de ieșire EEC.

Senzațiile tip pânză-de-păianjen intense se vor diminua odată cu timpul și cu practica, pe măsură ce circuitele energetice se adaptează la noul flux energetic, în special în zona feței. Însă ele nu dispar niciodată complet. Eu am practicat timp de mai mult de treizeci de ani inducerea unor stări modificate de conștiință, exerciții energetice și exerciții de ieșire EEC și încă mă confrunt din când în când cu senzații de gâdilături și de înțepături. Activitatea tip pânză-de-păianjen este asociată cu activitatea din zona centrilor energetici de la nivelul frunții și al centrului energetic-coroană. La nivelul feței se regăsesc structuri energetice complexe, care susțin acești centri energetici. Cel mai bine este să ignorați senzațiile tip pânză-de-păianjen, însă dacă acestea devin de nesuportat, vă puteți scărpina, de exemplu. Dacă alegeți să faceți aceasta, mișcați-vă foarte lent și conștient, astfel încât să nu ieșiți din starea de relaxare a corpului și a minții.

Cel mai bine este să nu vă scărpinați, în cazul în care le puteți ignora. Scărpinarea la nivelul respectiv interferează cu fluxul de

energie de la nivelul feței, mai ales de la nivelul centrului energetic dintre sprâncene și al centrului-coroană. Priviți aceste senzații tip pânză-de-păianjen ca un test de voință. Senzațiile de înțepături se diminuează de obicei după câteva minute, dacă sunt ignorate. În cazul în care este posibil să aveți tânțari în încăperea în care practicați, este indicat să-ieliminați din cameră înainte de sesiunea de practică, pentru a elimina această posibilitate.

Am întâlnit doar câteva persoane care aveau cu adevărat probleme vizavi de senzațiile tip pânză-de-păianjen. În cazuri rare, aceste senzații se pot extinde în zone mai mari ale corpului. Ele sunte resimțite ca și când sute de insecte s-ar mișca pe corpul vostru. Ieșirea EEC devine imposibilă în acest caz. Chiar și așa, în toate situațiile, aceste senzații intense s-au mai diminuat odată cu realizarea unei practici energetice regulate și a intrării în stări modificate de conștiință.

Adeseori puteți simți aceste senzații tip pânză-de-păianjen și în zone mai mici cum ar fi centrii energetici din mijlocul frunții, din creștetul capului, de la nivelul gâtului și centrul inimii. Aceste senzații sunt asociate cu o funcționare elevată de la nivelul acelor centrii energetici. În cazul centrilor energetici dintre sprâncene și al celui coroană, de exemplu, acestea sunt asociate cu viziuni diferite ale ochiului minții sau cu anumite capacități psihice.

Dacă în timpul exercițiilor de antrenament energetic experimentați o activitate semnificativă la nivelul centrului energetic din zona frunții și a centrului coroană, este foarte posibil ca ieșirea EEC să implice existența unor simptome specifice EEC nesemnificative. Este posibil să alunecați pur și simplu din corp cu o simplă senzație de cădere sau să realizați o ieșire tip tub. Mai multe despre acest subiect, mai târziu.

Presiuni în zona capului

Puteți simți adeseori senzații de presiune de intensitate mică sau medie în zona capului, ca rezultat al activării centrilor energetici principali și a deplasării energiei în timpul unei stări modificate de conștiință sau a unor tentative de ieșire EEC. Acestea se datorează funcționării într-un mod total diferit a centrilor energetici din zona frunții și din creștetul capului, care ies din starea de latență. Pe cât

posibil, ignorați acea presiune. Ea este o dovadă semnificativă a faptului că evoluați.

Presiuni în zona frunții: Atunci când simțiți presiune în zona centrului energetic din zona frunții este ca și când cineva vă apasă tare cu degetul mare în acea zonă. Puteți simți acest lucru pe o arie restrânsă sau pe întreaga suprafață a frunții. Intensitatea poate varia de la mică la mare, iar durata poate fi de câteva minute sau mai mult. Foarte rar, puteți simți o presiune intensă în zona din mijlocul creștetului capului.

Presiuni în zona capului: Există mai multe feluri de presiuni pe care le puteți simți în zona capului. Primul gen de presiune este resimțit ca și când ați avea o curea de piele înfășurată în jurul capului care se strânge din ce în ce mai tare. Un alt gen, este ca și când întregul cap, inclusiv zona frunții este strivit. Senzațiile de presiune din zona centrilor energetici din frunte și din creștetul capului sunt interconectate și se vor manifesta adeseori în același timp. Mai rar, zona feței va fi de asemenea afectată, lăsându-vă senzația că întregul craniu se află sub presiune.

Presiunea centrilor energetici poate fi neplăcută, chiar dureroasă. Ea se poate transforma în dureri de cap sau chiar în migrene atroce. Durerile de acest gen sunt experimentate de obicei doar de către începători. Ele vor fi mai frecvente în cazul în care exercițiile energetice pe care le realizați sunt focalizate mai mult asupra centrilor energetici din zona frunții și din zona capului decât în restul corpului, ceea ce nu este recomandat.

Dacă durerea devine o problemă, cea mai bună soluție este să respectați „Regula de Aur" și să luați o pauză, până când se liniștesc lucrurile. Este posibil să fie nevoie de câteva zile sau chiar mai mult, pentru ca durerile să dispară. Aveți răbdare cu voi înșivă până când durerile dipar complet. Puteți de asemenea să vă concentrați atenția asupra zonelor cu probleme în timpul exercițiilor energetice, evitând să realizați orice fel de stimulare în zona capului. Durerile cauzate de presiunile din zona centrilor energetici ai frunții și din creștetul capului se vor diminua progresiv, odată cu trecerea timpului și cu practica. Repet, aveți răbdare cu voi înșivă și acordați-vă suficient timp pentru ca să creșteți și să evoluați.

Probleme de respirație

Puteți simți adeseori anumite presiuni în zona pieptului și a gâtului. Puteți avea senzația că vă înecați sau că nu aveți suficient aer. Presiunile din zona pieptului și a gâtului sunt de obicei provocate de trezirea sau ieșirea din stare de latență a centrilor energetici principali. Aceste senzații se vor diminua odată cu timpul și cu practica. Senzația de lipsă de oxigen poate de asemenea să fie cauzată de apneea din timpul somnului, o problemă de respirație destul de frecventă, care îi face pe oameni să nu mai poată respira uneori în timpul somnului. Aceștia caută o gură de aer atunci când nivelul de oxigen scade, cauzând trezirea parțială sau totală.

Această problemă nu se datorează neapărat practicii EEC sau a stărilor modificate de conștiință, ci este o afecțiune medicală preexistentă care nu a fost observată până atunci.

În timpul stărilor modificate de conștiință și a practicii EEC, corpul fizic adoarme, în timp ce mintea rămâne trează (starea de „minte trează și corp adormit"). Orice problemă de respirație apărută în timpul somnului devine evidentă în timpul realizării acestei practici, deoarece mintea este trează și observă aceste probleme.

Una din soluțiile pentru această problemă este să vă modificați poziția corpului, astfel încât capul să fie dat mai mult pe spate, având astfel nările și mai mult deschise. Chiar și o mică schimbare a poziției corpului vostru poate face diferența.

Vă recomand să consultați un medic în cazul în care continuați să vă confruntați cu probleme de respirație în timpul practicii EEC sau a stărilor modificate de conștiință. Poate fi vorba despre o afecțiune medicală ce poate deveni periculoasă dacă nu este tratată corespunzător. Fumatul, alcoolul și greutatea corporală în exces pot să agraveze aceste simptome. Îmbunătățirea stării de sănătate a corpului fizic duce de cele mai multe ori la rezolvarea acestor probleme.

Blocarea în corpul fizic în timpul ieșirii EEC

Unele persoane care se proiectează nu se pot dezlipi de anumite părți ale corpului lor fizic în timpul unor ieșiri EEC dealtfel încununate de succes. Acest lucru poate fi de obicei simțit în zona stomacului,

a capului, a picioarelor și a mâinilor. Acest fenomen se pare că este datorat unei generări incomplete a dublului proiectabil. Persoanele care se confruntă cu această problemă revin de obicei foarte repede înapoi în corpul fizic. Experiențele EEC de scurtă durată sunt de obicei mult mai ușor de amintit. Astfel, această situație poate fi benefică, în sensul că vă forțează să reveniți imediat înapoi în corpul fizic și astfel să vă puteți aminti experiența EEC respectivă. Există mai multe cauze posibile pentru această problemă.

Mesele copioase bazate în special pe proteine, servite cu puțin timp înainte de proiecție, pot fi responsabile pentru multe probleme de separare parțială. Faptul că aveți o cantitate mare de mâncare nedigerată în stomac face ca centrii energetici din zona respectivă să nu mai răspundă. Această problemă poate fi evitată, dacă serviți mese ușoare înainte de realizarea proiecțiilor EEC.

Diferitele niveluri ale durerilor sau crampelor de tot felul, de la mici la foarte intense, în zona stomacului sau a pieptului, se pot manifesta și pot apărea în timpul ieșirilor EEC. Acțiunea de a vă trage în afara corpului fizic poate provoca adeseori apariția unor crampe interioare sau a unor senzații de zvârcolire, ca și când stomacul, inima sau plămânii s-ar răsuci pe toate părțile. Acest lucru poate fi deranjant, chiar și dureros, dacă veți continua să forțați ieșirea EEC. Acest disconfort este cauzat cel mai probabil de inactivitatea unei anumite părți a corpului energetic, ce interferează în procesul de generare a dublului proiectabil.

Există și alte cauze posibile pentru această problemă. Una dintre ele este aceea că e posibil ca ieșirea EEC să se fi produs deja, dar voi să nu o fi observat datorită efectului de fragmentare a minții. Este normal ca tentativele de ieșire EEC realizate după ce separarea s-a produs deja, să nu funcționeze. Corpul energetic expansionat nu poate părăsi corpul fizic. Soluția în acest caz este să vă opriți și să căutați să vedeți dacă s-au produs anumite simptome specifice de ieșire EEC. Dacă ați simțit deja vibrațiile specifice sau fluxul energetic din zona toracelui, sau dacă paralizia parțială sau totală este prezentă, sau dacă aveți într-o anumită măsură activate auzul sau vederea astrală, este foarte probabil că deja v-ați proiectat în afara corpului fizic. În acest caz, tot ce trebuie să faceți este să vă relaxați

și să așteptați întoarcerea dublului vostru proiectat. Vă sugerez să profitați de această situație și să experimentați vederea astrală. De asemenea, aceasta este o ocazie excelentă pentru rostirea sugestiilor benefice. Ideal este să vă mențineți în starea dintre somn și veghe cât mai mult timp cu putință, pentru a ajuta la o mai bună reintegrare și o mai bună amintire a experienței EEC respective.

Atunci când vă proiectați în afara corpului fizic și vă dați seama că sunteți blocați în acesta, dacă forțați ieșirea este posibil să vă cauzați singuri un mare disconfort. Dacă acest lucru se petrece, vă sugerez să profitați de această situație. Aruncați o privire în jurul vostru iar apoi reveniți în mod conștient în corp, fiind foarte bucuroși de realizarea cu succes a experienței respective. Acest lucru vă va asigura amintirea experienței respective. Verbalizați imediat toate acestea, iar apoi notați pe o foaie de hârtie cuvintele cheie. Nu vă bazați niciodată pe amintirile EEC. Acestea, ca și amintirile din vis, au prostul obicei de a dispărea în orice moment.

Ceasurile de mână și bijuteriile

După cum am descoperit în urmă cu mulți ani, prin intermediul experienței personale, obiectele de metal, ceasurile de mână și orice alt fel de obiecte solide pot interfera în procesul de generare a dublului proiectabil. Am primit multe relatări despre lucruri de acest gen, care provocau disconfort în timpul ieșirilor EEC.

Un bărbat mi-a povestit că s-a confruntat cu dureri acute la nivelul limbii în timpul mai multor încercări de ieșire EEC. Această persoană avea experiență în acest domeniu și nu mai experimentase niciun fel de probleme în trecut. Durerile începeau de fiecare dată sub forma unei presiuni la nivelul limbii, care se extindeau apoi la nivelul gâtului și al maxilarului, forțându-l să se oprească. După ce i-am adresat câteva întrebări am aflat că acesta avea un cercel de aur nou în limbă. L-am sfătuit să îl îndepărteze și astfel s-a putut proiecta cu succes chiar în acea noapte, fără niciun fel de problemă. Câteva exerciții energetice realizate fără cercelul în limbă, precum și rostirea anumitor sugestii benefice au rezolvat problema.

O femeie cu experiență în domeniul proiecțiilor în afara corpului fizic a experimentat în timpul ieșirilor EEC, timp de mai multe luni, dureri și presiuni în zona pieptului. Întrebările pe care i le-am

adresat au revelat faptul că hamsterul ei își luase obiceiul să doarmă pe pieptul ei. Am sfătuit-o să pună capăt acestui obicei și astfel ea nu s-a mai confruntat cu nicio problemă începând din acel moment.

O altă persoană care era foarte experimentată în realizarea proiecțiilor s-a confruntat cu dureri și persiuni în zona gurii și a maxilarelor, care au împiedicat-o timp de câteva săptămâni să se proiecteze. Întrebările pe care i le-am adresat au revelat faptul că ea suferise anumite lucrări dentare în urmă cu două luni. Aceasta era cauza cea mai probabilă. O practică energetică mai intensă în zona dinților și câteva sugestii pozitive au făcut ca problema respectivă să dispară în câteva zile.

Dublul proiectat poate să treacă prin pereți sau metal. Prezența unor obiecte solide pe, sau în corpul fizic în timpul ieșirilor EEC, pot totuși să interfereze cu procesul de generare a dublului proiectabil. Această problemă îi afectează într-o măsură mai mare pe unii oameni care realizează proiecții, mai mult decât pe alții. Însă cauza cea mai probabilă o constituie obiectele din aur, bijuteriile sau alte obiecte purtate pe corp. Dacă simțiți presiune localizată sau durere în timpul proiecției, vă sugerez să verificați dacă în zona afectată există vreun obiect la nivelul corpului fizic care ar putea provoca aceste probleme.

Verighetele sau orice alt obiect de pe, sau din corpul fizic, care a fost acolo de mai mult timp, nu pare să cauzeze astfel de neplăceri. Eu sunt de părere că trupul energetic se adaptează în cazul obiectelor care au fost prezente la nivelul acestuia pentru o perioadă mai mare de timp.

O practică energetică mai intensă în zonele cu probleme, cum ar fi în cazul lucrărilor dentare sau implantul unor dispozitive medicale, vă va ajuta să depășiți această dificultate. Deplasați și concentrați energie în zonele respective și focalizați-vă conștiința corpului la acel nivel. De asemenea, vă poate fi de ajutor rostirea unor sugestii de relaxare suplimentare în zonele afectate, spre exemplu, „Limba mea este profund relaxată" sau „Dinții mei sunt foarte relaxați și fericiți."

Nordul magnetic

Direcția spre care este orientat corpul fizic în timpul ieșirilor EEC îi afectează pe unii oameni mai mult decât pe alții. Acest aspect este mai important atunci când realizați proiecția fiind întinși în

pat și mai puțin important dacă sunteți într-o poziție șezândă sau înclinată. Cei care încep acum să realizeze proiecții, ar trebui să facă mai multe experimente cu direcția spre care se orientează și să vadă dacă în cazul lor apare vreo diferență.

Câmpurile electromagnetice

Câmpurile electromagnetice (CEM) vă pot afecta calitatea somnului, abilitatea de a visa și capacitatea de a vă proiecta. CEM pot proveni dintr-o multitudine de surse, din interiorul sau din afara casei voastre. Verificați dacă există în camera voastră sau în camerele alăturate computere sau televizoare. De asemenea, verificați dacă există transformatoare electrice și verificați locul pe unde intră cablurile electrice în camera voastră. Există anumite aparate pentru măsurarea CEM, mai ales al nivelului acestora în casa voastră. Am întâlnit multe situații în care simpla oprire a unui televizor sau a unui computer aflat într-o cameră alăturată a făcut o mare diferență.

Ciclurile lunare

Ciclul lunar exercită o anumită influență asupra realizării cu succes a unei experiențe EEC. Perioada cea mai favorabilă pentru a realiza experiențe EEC este cea dinainte și de după luna plină. Vă sfătuiesc să verificați apariția viselor lucide, a viselor conștiente și a experiențelor EEC spontane, în funcție de ciclul lunar. Aceasta va indica cea mai bună perioadă a lunii pentru realizarea de experiențe EEC. Factorul lunar ar putea contribui la apariția multor probleme legate de fenomenul EEC, inclusiv la incapacitatea de a vă proiecta în nopțile fără lună. Vă recomand să țineți un jurnal în care să notați fazele lunii din momentele în care realizați experiențele EEC. Acest lucru vă va arăta în ce măsură vă afectează ciclul lunar și cum îl puteți folosi în favoarea voastră.

Problemele cu saliva

Saliva în exces vă poate cauza numeroase probleme în timpul tentativelor de ieșire EEC. Dacă înghițiți des salivă, acest lucru vă poate perturba echilibrul fragil al stării dintre minte și corp, mai ales atunci când sunteți pe punctul să ieșiți din corp. Lipsa salivei, care

vă poate cauza uscarea gâtului și a gurii, este o problemă mai puțin importantă. Ambele situații vă pot distrage atenția și pot periclita succesul experienței EEC.

Dacă gura și gâtul vostru tind să se usuce în timpul exercițiilor de început sau în timpul tentativelor de proiecție, asigurați-vă că aveți suficientă apă de băut pentru a evita o eventuală deshidratare. Este bine să aveți o sticlă cu apă la îndemână pe parcursul întregii sesiuni. Dacă vă mișcați foarte ușor, puteți sorbi apa cu mici înghițituri, fără a vă perturba starea de relaxare. Nu veți putea face acest lucru în momentul când sunteți pe punctul să ieșiți din corp, dar o puteți face până în acel moment.

Dacă respirați pe gură, vi se poate usca gâtul. Soluția în acest caz este să respirați mai mult pe nas. Asigurați-vă dinainte că aveți nările bine curățate. O ușoară modificare a poziției vă poate fi de ajutor, în cazul în care gura voastră are tendința de a se deschide în mod natural.

Sforăitul poate de asemenea să cauzeze uscarea gurii și a gâtului. Atunci când corpul fizic este adormit într-o stare modificată de conștiință, el va sforăi adeseori. Este posibil să nu fiți conștienți că acest lucru se petrece, mai ales dacă adormiți și vă treziți frecvent. Soluția este să realizați aceste exerciții EEC și să experimentați stările modificate de conștiință în momentele când sunteți mai puțin obosiți, precum și să reduceți orice deficit de somn, astfel șansele de a adormi vor scădea. Vă poate fi de asemenea de ajutor să schimbați poziția cu o alta în care aveți șanse mai puține să sforăiți.

Dacă aveți tendința să acumulați salivă în exces, încercați să nu vă gândiți la acest lucru. Dacă vă gândiți la acest lucru, vă focalizați și mai mult atenția la nivelul gurii. Acest lucru va duce la amplificarea fluxului de salivă. Evitați băuturile dulci, ceaiul sau cafeaua și orice altceva care vă poate lăsa o aromă specifică în gură. Spălatul pe dinți, folosirea unei ape de gură sărate, apoi clătirea gurii cu apă curată vă vor ajuta să eliminați orice fel de gusturi din gură. Evitați să folosiți o apă de gură aromată.

În cazul în care alegeți să stați întinși, poziționați-vă capul mai sus decât restul corpului. Nu vă focalizați atenția la nivelul gurii și urmăriți să înghițiți normal, fiind într-o stare visătoare și meditativă.

Vă puteți schimba poziția corpului, în cazul în care amorțiți, sau puteți înghiți saliva, cu condiția să faceți aceasta în mod conștient, lent și ușor, pentru a nu ieși din starea meditativă.

Profitați de disconfortul ușor cauzat de uscăciunea de la nivelul gurii sau de saliva în exces. Acest lucru va menține trează legătura dintre corp și minte și vă va ajuta să vă amintiți experiența EEC respectivă. Dacă acest fenomen se petrece aproape de momentul ieșirii din corp, ignorați ușorul disconfort și continuați procesul de ieșire. Aveți mai multe șanse să vă amintiți o experiență EEC dacă aceasta este foarte scurtă, mai ales dacă legătura dintre minte și corp este foarte puternică în acel moment. Ușorul disconfort va împiedica trupul fizic/mintea fizică să adoarmă profund imediat după ieșirea EEC. Finalizați ieșirea, uitați-vă bine împrejurul vostru, iar apoi cufundați-vă înapoi în corpul fizic, fiind foarte bucuroși de succesul experienței voastre. Apoi rostiți cu voce tare ce s-a petrecut și notați cuvintele cheie pe o foaie de hârtie.

Excitația sexuală

Aceasta este o problemă mai puțin întâlnită în timpul practicii EEC, mai ales în apropierea momentului de ieșire din corp. Ea este strâns legată de activitatea corpului energetic din zona centrului energetic principal de la nivelul organelor sexuale. Din motive lesne de înțeles, acest lucru vă poate perturba atenția. Dacă această problemă este frecventă, acordați mai mult timp pentru practica separată a exercițiilor energetice și pentru experimentarea stărilor modificate de conștiință.

Eliberarea presiunii sexuale înainte de tentativele de ieșire EEC vă poate de asemenea ajuta să rezolvați această problemă.

Sunt rare cazurile în care ieșirile EEC pot provoca excitație sexuală și chiar orgasm în momentul în care se manifestă fluxul de energie din zona toracelui din timpul ieșirii EEC. Această problemă destul de rară, poate fi rezolvată în timp, practicând, prin evoluție spirituală și prin realizarea exercițiilor energetice și intrarea în stări modificate de conștiință, separat de tentativele de ieșire EEC. Vă sugerez ca și alternative visarea lucidă și inducerea unor vise conștiente, deoarece acestea nu implică fluxuri puternice de energie și nu vă vor cauza probleme.

Actul de a face dragoste înainte de tentativa de proiecție are mai multe aspecte pozitive decât negative. Eliberarea tensiunii sexuale oferă un echilibru mai bun și o stare de relaxare mai profundă în cazul anumitor persoane. Totuși, actul amoros îi poate energiza pe anumiți oameni și este posibil ca aceștia să întâmpine dificultăți în a adormi după aceea, pentru o lungă perioadă de timp. Profitați de această situație. Acest surplus de energie și această stare de luciditate mentală, vă vor ajuta să învingeți oboseala, făcând ieșirile EEC să devină mult mai ușor de realizat după ce ați dormit.

Problemele de vedere astrală

O vedere astrală defectuoasă vă poate cauza probleme în timpul sau după ieșirea EEC. Persoanele care abia încep să se proiecteze vor avea adeseori probleme cu vederea astrală, mai ales în timpul primelor proiecții. Cele mai frecvente probleme sunt vederea încețoșată, vederea tip tunel, orbirea parțială și orbirea totală. Cauza problemelor de vedere din timpul EEC pare să fie lipsa de energie care intră în dublul proiectat. Dincolo de aceasta, bănuiesc că următorul motiv ar fi un corp fizic/o minte fizică prea alerte. Vă ofer în continuare câteva idei pentru soluționarea problemelor de vedere astrală din timpul EEC:

- Cereți mai multă lumină și mai multă claritate, cu voce tare, din corpul astral.
- Creați și imaginați-vă că în jurul vostru este numai lumină.
- Folosiți metoda de călătorie instantanee pentru a vă îndrepta spre o destinație mai luminoasă.
- Deplasați-vă spre o încăpere mai bine luminată a casei voastre.
- Lăsați aprinsă o veioză pe timpul proiecției.
- Proiectați-vă în timpul zilei.

Este extrem de eficient să emiteți comenzi în timpul experiențelor EEC. Sinele vostru superior, care este o parte importantă din voi, este mult mai receptiv și mai activ în timpul unei experiențe EEC, decât în timpul vieții obișnuite. Astfel că, atunci când rostiți o comandă în timpul unei experiențe EEC, sinele vostru superior va răspunde prompt și va rezolva această problemă.

Capitolul 19
Depăşirea cu succes a problemelor legate de efectul de fragmentare a minţii

Efectul de fragmentare a minţii este factorul care contribuie cel mai mult la imposibilitatea de a vă aminti experienţele EEC. Acest lucru este complicat şi mai mult prin acţiunea unor factori suplimentari, de natură subtilă, care însă pot fi depăşiţi dacă înţelegeţi despre ce este vorba şi dacă vă pregătiţi puţin înainte, având în plus câteva indicii.

Amintirile din umbră pot fi descărcate în corpul fizic/mintea fizică, dar nu pot fi încorporate în memoria conştientă care poate fi accesată. Acestea există pentru o scurtă perioadă de timp după ce are loc reintegrarea, în formă energetică, aşteptând să fie declanşate prin intermediul asocierilor mentale sub forma unor amintiri vii. Amintirile din umbră sunt fragile şi pot fi uşor pierdute. Dacă nu sunt trecute pe nivele ale memoriei care pot fi accesate, la scurt timp după aceea ele vor înceta să mai existe. Va fi ca şi când experienţele care le-au provocat nu s-ar fi petrecut niciodată.

Pentru a sublinia şi mai bine: Atunci când se produce efectul de fragmentare a minţii, o copie integrală a conştiinţei şi a memoriei rămâne în permanenţă în corpul fizic/mintea fizică. Această copie principală are, în anumite condiţii, o conştiinţă de sine stătătoare. Însă, de obicei, copia principală adoarme la scurt timp după producerea efectului de fragmentare a minţii. Copia conştiinţei care se proiectează este independentă. Odată ce se produce efectul de fragmentare a minţii, această copie îşi înregistrează separat amintirile experienţei respective. Aceste amintiri sunt stocate în formă energetică în cadrul dublului proiectabil- precum memoria RAM a unui computer. În timpul experienţelor EEC conştiente, chiar dacă dublul din timpul real a reuşit să se proiecteze cu succes şi este treaz şi conştient, corpul fizic este abandonat la sol, conştient, însă fără să ştie că proiecţia respectivă a reuşit. Cel care se proiectează stă pur şi simplu întins, dezamăgit şi îngreunat de starea de transă, adeseori parţial paralizat, analizând o experienţă EEC aparent eşuată. Cel care s-a proiectat poate după aceea continua să încerce să se proiecteze înainte de a adormi.

Scurta perioadă de timp pe care o petrece întrebându-se dacă proiecţia a eşuat sau nu, este suficientă pentru a forma în corpul fizic/mintea fizică o memorie solidă aferentă acelei perioade de timp. Aceasta devine memoria rezidentă cea mai puternică pentru acea perioadă de timp. În timpul reintegrării, amintirile din umbră aferente aceleiaşi perioade de timp vor întâmpina dificultăţi în a se suprapune celorlalte. Amintirile rezidente pot fi de scurtă durată, plictisitoare şi fără sens, însă ele vor înlocui cu uşurinţă orele de amintiri minunate ale experienţei EEC. Amintirile corpului fizic/ minţii fizice au de obicei un impact mai rapid şi mai puternic asupra corpului fizic/minţii fizice. Amintirile sale sunt în mod automat înregistrate în conformitate cu felul în care s-au petrecut lucrurile.

Atunci când mintea din vis devine activă, ea tinde să slăbească integritatea şi coerenţa dublului proiectat. În acest caz, corpul energetic trebuie să suporte din punct de vedere energetic o altă copie funcţională a conştiinţei. Acest lucru cauzează o slăbire generală a tuturor copiilor conştiinţei. El poate avea un efect important asupra amintirilor din umbră ale dublului proiectat, ale cărui amintiri par să fie întotdeauna pe ultima poziţie în timpul reintegrării. Amintirile din vis pot să fie de asemenea puternice şi se vor suprapune adeseori sau se vor amesteca cu amintirile EEC. Datorită acestui fapt, în cazul celor mai mulţi oameni, amintirile din umbră sunt de obicei accesate doar sub forma unor fragmente de amintiri fără legătură între ele.

Amintirea conştientă a experienţelor EEC necesită ca mintea fizică/corpul fizic să nu doarmă foarte profund sau să se afle într-o stare de transă echivalentă. O reintegrare încununată de succes necesită ca mintea fizică/corpul fizic să fie parţial treze. Dacă acest lucru nu se petrece, dublul proiectat este blocat în afară, până când corpul fizic/mintea fizică se trezesc, ceea ce poate dura chiar şi o noapte întreagă.

În timpul celor câteva ore în care dublul proiectat poate fi „încuiat" afară pe parcursul unei nopţi obişnuite de somn şi acesta va adormi, aspectele sale spirituale mai elevate vor deveni active, după care ele vor acţiona la nivele de conştiinţă mult mai înalte şi vor putea fi doar foarte puţin conştiente de faptul că au un corp fizic.

După cum am precizat la începutul acestei cărţi, eu sunt de

părere că secretul pentru a vă putea aminti ieșirile EEC este să înțelegeți relația care există între EEC și stocarea amintirilor corpului fizic/minții fizice, la nivelul de bază al conștiinței- la nivelul de veghe obișnuit al conștiinței. Cercetările mele m-au condus spre un factor cheie, pentru ca stocarea cu succes a amintirilor din umbră să fie un element al stării de transă, ceva ce se petrece în mod firesc în acele momente neclare dintre somn și veghe. Acest element este pur și simplu licărirea conștiinței, în momentul când conștiința aproape trează a celui care se proiectează se află între starea de somn și cea de veghe, înainte de trezirea completă.

Acest moment de licărire permite amintirilor din umbră să fie stocate cu succes la nivele accesibile ale memoriei. În timp ce conștiința licărește, seifurile de stocare ale amintirilor corpului fizic/ creierului sunt larg deschise. Acest lucru vă oferă, pentru o scurtă perioadă de timp, o fereastră în care corpul fizic/mintea fizică sunt receptive la memoriile din umbră. Dacă rataţi această fereastră, amintirile din umbră vor întâmpina greutăți în a fi stocate la nivelul memoriei accesibile. În cazul acesta, cel care se proiectează trebuie să se bazeze pe anumite asocieri pentru a declanșa amintirile din umbră. Iar timpul trece în defavoarea voastră, deoarece amintirile din umbră încep rapid să își piardă din forță, la numai câteva secunde după reintegrare. Ele par să dispară complet în decurs de câteva ore.

Unii oameni au o capacitate naturală de a accesa amintirile din vis și cele EEC. Acești norocoși puțini la număr, totuși, nu ne pot împărtăși cum fac aceasta, tot astfel cum nici oamenii de știință nu ne pot explica cum fac toate acele teorii matematice supraomenești. Este imposibil de imitat un asemenea talent natural.

O stare stabilă de transă vă poate fi de ajutor, însă ea nu reprezintă rețeta integrală pentru accesarea amintirilor EEC. Natura procesului de stocare a amintirilor în mintea/creierul uman este aceea de a înregistra doar un singur flux de amintiri pentru o perioadă de timp dată. O minte lucidă golită de orice gânduri parazite în timpul unei stări stabile de transă se va suprapune peste amintirile din umbră. Se consideră că este imposibil să vă reîntoarceți în corpul fizic odată ce

acesta, împreună cu mintea fizică au adormit profund. În acest caz se ridică numeroase întrebări referitoare la felul în care se descarcă amintirile EEC.

Unul din secretele pentru a utiliza această fereastră care este deschisă pentru scurt timp, în vederea descărcării amintirilor, rezidă în a ști când este cel mai probabil să licărească, pentru o scurtă perioadă, conștiința unei persoane care se proiectează. O reintegrare deliberată ar trebui să fie sincronizată cu acest fenomen de licărire a conștiinței. Pierderea amintirilor din umbră poate fi prevenită, dacă reușiți să faceți conștiința corpului fizic/minții fizice să sclipească la intervale regulate de timp, pe perioada EEC. Acest lucru vă va oferi scurte dar minunate ocazii.

Pentru oamenii obișnuiți este destul de dificil să recreeze această stare de sclipire fără să piardă controlul și să adoarmă. Din această cauză, o stare de ușor disconfort, precum și realizarea proiecției dintr-o poziție șezândă, fără sprijin pentru cap, sunt atât de indicate. Acestea vă pot oferi multe ocazii pentru descărcarea amintirilor din umbră și pentru amintirea acestora.

Sincronizarea vă poate ajuta să depășiți această situație. Dublul proiectat, precum și contrapartea sa, adică trupul fizic/mintea fizică ar trebui să colaboreze. Puteți încerca să coordonați întoarcerea și reintegrarea în momentele când bănuiți că fereastra magică este deschisă, cu mintea sclipind la intervale prestabilite.

Cum să faceți față efectului de fragmentare a minții

Există mai multe modalități de a face față efectului de fragmentare a minții și de a minimiza pierderea amintirilor EEC din umbră. Un pas important îl constituie amintirea viselor. Amintirile din vis, precum și amintirile EEC, sunt foarte asemănătoare din punct de vedere al comportamentului. Practica amintirii viselor ajută la antrenarea corpului fizic/minții fizice, pentru a-și putea aminti un număr cât mai mare de amintiri din umbră. Accesarea amintirilor EEC este în mod automat ușurată de acest proces. Cu cât vă veți accesa mai des amintirile din umbră, cu atât mai ușor vă va fi să faceți aceasta.

Sugestii-cheie pentru declanșarea amintirilor din umbră

Amintirea viselor durează doar câteva minute, însă pentru a obține cele mai bune rezultate, aceasta ar trebui făcută imediat după ce vă treziți. De fiecare dată când vă treziți, petreceți primele minute accesând amintirile din umbră ale nopții anterioare. Începeți să accesați aceste amintiri din vis din momentul în care vă treziți. Ridicați-vă din pat, sau mergeți în baie și concentrați-vă să accesați amintirile din umbră. Setați-vă mintea pe modul de căutare, ca și când ați încerca să vă aduceți aminte un amănunt minor pe care l-ați uitat pentru moment. Continuați să căutați și încercați să aduceți înapoi aceste amintiri, chiar dacă vi se pare că mintea vă este goală. Amintirile se află acolo, trebuie doar să fie declanșate și aduse la suprafață. Este posibil să simțiți în momentul respectiv că nu are nici un sens să faceți toate acestea, însă dacă vreți cu adevărat, este întotdeauna posibil să aduceți o amintire la suprafață. Asocierile mentale reprezintă calea de a le accesa. Folisți frazele cheie pentru a le declanșa.

- Ce s-a petrecut după ce am simțit acele vibrații?
- Am ieșit din corp și apoi...?
- Am plutit prin cameră și apoi...?
- Am trecut prin perete și apoi...?
- Mi-am privit mâinile și apoi...?
- Tocmai eram pe punctul să...?
- Eram în interiorul...?
- Vorbeam cu...?
- Erau foarte multe...?
- Zburam deasupra...?
- Mă aflam în spațiu și puteam vedea stele și...?
- Eram cu...?
- Am văzut un...?

Vă puteți de asemenea crea propriile sugestii cheie. Acestea ar trebui să aibă legătură cu lucruri pe care le-ați face în vis sau dacă v-ați proiecta. Atunci când vă treziți sau când redeveniți conștienți după o tentativă de ieșire EEC, folosiți aceste fraze pentru a vă scoate amintirile la suprafață. Este posibil să aveți senzația că ați eșuat, însă sunt mari șanse ca de fapt să fi reușit, să fi pierdut amintirile, datorită

efectului de fragmentare a minții.

Meditați asupra conținutului frazelor pe care le-ați ales. Căutați fragmentele de memorie din umbră și urmăriți să le simțiți. Închipuiți-vă că faceți într-adevăr ceea ce ele sugerează. Adoptați atitudinea celui care a uitat ceva ce știa foarte bine și care caută acum printre amintirile sale acel lucru. Așteptați-vă, plini de încredere, ca acele amintiri să răsară în mintea voastră în orice clipă, exact cum s-ar petrece cu un lucru minor pe care l-ați uitat temporar.

Încercați să vă imaginați cum ar fi să ieșiți din corp în timp ce sunteți încă treji. Imaginați-vă acest scenariu...vibrațiile, bătăile rapide ale inimii, senzația de cădere, apoi plutirea în afara corpului fizic. Depuneți efort mental în această direcție și recreați această scenă, ca și când s-ar fi petrecut cu adevărat. Există șanse mari ca acest lucru să se fi petrecut cu adevărat. Rostiți frazele cheie cu voce tare, dar și în gând. Străduiți-vă să faceți aceasta.

Odată ce ați recuperat un fragment din memoria din umbră- orice fragment- aveți cheia cu care să găsiți mai multe. Fragmentul poate să facă parte dintr-o proiecție, dintr-un vis lucid sau dintr-un vis obișnuit. Toate acestea sunt interconectate și deci valoroase. Concentrați-vă asupra acestui fragment, folosind frazele cheie care au legătură cu acesta. Cu efort, mintea voastră va localiza și mai multe amintiri din umbră asociate cu respectivul fragment. Curând vor apărea amintiri întregi. Este posibil ca acestea să fie trunchiate sau incoerente, însă ele sunt amintiri autentice. Le puteți analiza mai târziu. Notați-le imediat ce ele ies la suprafață, prin câteva cuvinte-cheie. Practicați cu regularitate și astfel puterea de evocare a amintirilor din umbră va deveni din ce în ce mai puternică.

După încercarea inițială de evocare, urmăriți ca pe parcursul zilei să mențineți pe fundal o parte mică a minții voastre în căutare continuă. Evenimentele din viața reală, radioul și televiziunea, cuvintele și gândurile, vă pot oferi numeroase asocieri mentale care pot declanșa ieșirea la suprafață a amintirilor din umbră. Atunci când o amintire de acest gen iese la lumină, notați-o imediat pe o foaie de hârtie. Apoi meditați asupra ei și încercați să mergeți și mai mult în profunzime, pentru a recupera și alte amintiri legate de prima. Păstrați cu voi în permanență un pix și un carnețel. Dacă

nu le notați imediat pe hârtie, amintirile din umbră dispar de obicei foarte repede. Să nu aveți niciodată încredere în ele.

Dați dovadă de perseverență, aveți răbdare și asumați-vă să vă preocupați de aceste aspecte pe termen lung. Faceți aceasta de fiecare dată în primele minute după ce v-ați trezit. Este cu adevărat posibil să vă antrenați mintea pentru a-și revela amintirile din umbră. În cât timp veți putea face aceasta, depinde, dar acest lucru este posibil, cu condiția să practicați zilnic.

Priviți toate acestea ca pe o provocare. Alegeți-vă un țel. De fiecare dată când vă treziți, promiteți-vă că veți recupera cel puțin un fragment dintr-o amintire subtilă. Aveți la dispoziție întreaga zi, dar este bine să aveți această provocare în minte pe parcursul întregii zile. Răsplătiți-vă cum se cuvine atunci când reușiți.

Înregistrarea cuvintelor cheie

Este important să notați imediat cuvinte cheie și descrieri complete ale amintirilor din umbră. Amintirile din umbră revelate pot părea foarte vii și ați putea gândi, „Wow, nu voi uita asta niciodată!", însă, cel mai probabil o veți face, câteva clipe mai târziu. Amintirile din umbră sunt tranzitorii prin definiție și ușor de pierdut. Să nu aveți niciodată încredere în ele.

Imaginați-vă un nor mic de energie strălucitoare în apropierea capului vostru. Acesta conține amintirile voastre din umbră cele mai recente. Cu ajutorul tehnicilor de amintire puteți apropia și mai mult norul respectiv de voi. Atunci când acest nor trece pe deasupra capului vostru, amintiri foarte vii vă inundă mintea. Apoi, o clipă mai târziu, acel nor se îndepărtează de capul vostru și amintirile dispar. Continuați să lucrați la aceste aspecte și norul se va conecta și se va deconecta de mai multe ori. Acest proces poate fi frustrant, însă el ilustrează natura schimbătoare a amintirilor din umbră.

Primul lucru pe care trebuie să îl faceți în momentul în care apar amintirile din umbră este să verbalizați câteva cuvinte cheie. Faceți aceasta în regim de urgență. Acest lucru le va menține suficient de mult timp active, pentru a avea timp să le notați. Notați rapid câteva cuvinte, iar apoi câteva fraze. Odată ce ați făcut acest lucru, vă puteți relaxa și le puteți lăsa să se îndepărteze. Acest lucru va declanșa

apariția a și mai multe amintiri din umbră. Cu cât vă focalizați mai mult asupra acestui proces de accesare a memoriei din umbră, cu atât mai rapid veți obține rezultate. Mintea voastră va învăța și se va antrena în procesul de evocare. Notarea amintirilor din vis este la fel de importantă ca și notarea experiențelor EEC și a amintirilor din visele lucide. Toate amintirile din umbră sunt legate între ele. Dacă îmbunătățiți procesul de amintire a viselor, se va îmbunătăți în mod automat și procesul de amintire al experiențelor EEC.

Dincolo de faptul că sunteți direct avantajați să faceți toate aceste lucruri, amintirea viselor și a experiențelor EEC are o mare valoare spirituală și practică. Veți visa soluții inovatoare pentru probleme din viața reală, pe această cale veți fi avertizați, ghidați și inspirați. Mai multe despre acest subiect, mai târziu.

Revenirea totală în corpul fizic

Procesul de amintire al experienței EEC este foarte mult îmbunătățit dacă dublul proiectat are niște amintiri puternice, mai ales în momentul în care reintră în corpul fizic. Folosiți o frază-cheie care ilustrează ceva din propria voastră experiență de proiecție. Păstrați foarte bine întipărită în minte această frază-cheie și rostiți-o cu încântare în timpul reîntoarcerii în corpul fizic.

De exemplu, în timpul unei scurte proiecții, vă împingeți mâinile printr-un perete iar apoi le priviți și le observați cum se topesc. Apoi vă întoarceți în corpul fizic. Acest episod poate fi ilustrat prin cuvintele „mâini, perete" sau „mâini care se topesc". Păstrați bine întipărită în minte fraza-cheie prin rostirea ei efectivă, plină de entuziasm, în timpul revenirii în corpul fizic. Acest lucru vă va ușura foarte mult procesul de amintire a acelei experiențe. Amintiți-vă, memoriile voastre din umbră trebuie să fie suficient de puternice pentru a se suprascrie peste alte amintiri aferente aceleiași perioade de timp.

Cu mulți ani în urmă, pe vremea când învățam cum să realizez experiențe EEC, am avut o experiență care este strâns legată de recomandarea de mai sus.

„Timp de mai multe luni am realizat aproape în fiecare noapte tentative de ieșire EEC, foarte rar însă, acestea erau încununate de

succes. Apoi, într-o noapte, am realizat cu ușurință o ieșire EEC și am plutit în timp real meditând la această problemă. Realizarea EEC era atât de simplă. Mă relaxasem profund; îmi indusesem o stare modificată de conștiință; folosisem metoda de schimbare a perspectivei, declanșasem vibrațiile specifice, bătăile rapide ale inimii și senzația de cădere; iar apoi mi-am ieșit cu ușurință din corpul fizic. Atunci, mă întrebam eu, de ce este ieșirea EEC atât de dificil de realizat? Apoi mi-a venit ideea că poate amintirea experienței EEC era dificil de obținut, și nu experiența EEC în sine. (Această idee provenea de la sinele meu superior- un indiciu valoros.) M-am gândit că poate puterea de focalizare a minții mele, din momentul reîntoarcerii, ar putea juca un rol important în tot acest scenariu. M-am scufundat apoi înapoi în corpul fizic, manifestându-mi succesul prin rostirea cu putere a unei fraze-cheie, „Mâinile mele s-au topit!" Centrul lucid al conștiinței mele s-a deplasat imediat în corpul fizic/mintea fizică, iar eu am devenit dintr-o dată conștient de amintirea integrală a experienței EEC".

În timp, am realizat din nou toate cele descrise anterior și am obținut aceleași rezultate. În momentul când reintru în mod conștient înapoi în corpul fizic/mintea fizică, și rostesc foarte entuziasmat fraza-cheie aferentă, amintirea acelei experiențe EEC este o certitudine. Vă rog să rețineți acest aspect în timp ce experimentați pe cont propriu practica EEC.

Poziția corpului fizic și gradul de confort

Repet, poziția și gradul de confort al corpului fizic din timpul unei proiecții influențează în mod direct capacitatea și ușurința de a rămâne conștienți. Dacă sunteți așezați într-un fotoliu sau dacă sunteți în poziție șezândă în vârful patului, veți descoperi că vă este greu să adormiți. Spre acest lucru trebuie să țintiți. Dacă aveți o ușoară stare de disconfort, acest lucru vă ajută să vă mențineți mintea în stare de alertă în timpul încercărilor de ieșire EEC. Acest lucru vă ajută de asemenea să măriți durata stării dintre somn și veghe, dând naștere unei stări de licărire de semi-luciditate de durată mai lungă decât de obicei. Aceste lucruri sunt neprețuite pentru o experiență EEC încununată de succes.

Dacă analizați mai multe cazuri de experiențe EEC, veți descoperi că multe experiențe EEC spontane implică într-o anumită măsură un factor de ușor disconfort sau un anumit grad de perturbare. Acest ușor disconfort poate fi cauzat de o durere de măsea, o durere de cap, orice. Evenimentul ușor perturbator poate fi reprezentat de sunetul unui camion care claxonează în depărtare, de un câine care latră, orice altceva. Însă, în toate situațiile, ceva anume a trezit corpul fizic/mintea fizică a celui care se proiectează, exact în momentul potrivit pentru a permite descărcarea amintirilor EEC pentru amintirea integrală a experienței. Acest lucru implică fenomenul magic de „licărire" a conștiinței în timpul procesului de trezire, fenomen atât de important pentru o amintire reușită a experienței EEC.

Menținerea unei stări de „licărire" a conștiinței

Este important să vă dezvoltați capacitatea de a menține o stare modificată de conștiință și de a fi în stare să continuați să funcționați normal. Acest lucru trebuie făcut fără să adormiți prea des sau fără să adormiți prea profund în timpul tentativelor de ieșire EEC. Însă conștiinței voastre trebuie să i se permită să licărească la granița dintre somn și veghe. Ieșirea EEC constituie doar o parte a țelului propus. Reîntoarcerea în corpul fizic și amintirea efectivă a experienței EEC sunt lucruri mult mai importante.

Cu cât puteți menține mai mult timp corpul fizic/mintea fizică treze și licărind, în urma unei ieșiri EEC reușite (care la momentul respectiv poate părea ratată), cu atât cresc mai mult șansele de a vă recupera amintirile respectivei experiențe. Dublul vostru proiectat va fi slăbit de faptul că voi rămâneți treji în corpul fizic/mintea fizică. Gradul de slăbiciune depinde de măsura în care voi sunteți treji și conștienți la momentul respectiv. Însă cu cât reușiți să vă mențineți mai mult pe muchia fină dintre starea de somn și starea de veghe, cu atât mai multe șanse veți avea de a accepta o reîntoarcere a dublului vostru proiectat.

Dacă încercați să forțați reintrarea dinspre corpul fizic/mintea fizică, prin realizarea unei mișcări fizice, este foarte posibil că nu veți recupera amintirile legate de experiența EEC respectivă. Acest lucru se datorează faptului că, dacă dublul vostru proiectat nu este

suficient de puternic din punct de vedere mental, în momentul în care voi forțați reîntoarcerea acestuia amintirile sale nu vor putea fi accesate.

Dacă aveți tendința să adormiți la scurt timp după tentativele de proiecție (care pot fi niște demersuri lungi și obositoare în timpul antrenamentului) este foarte probabil că veți adormi profund destul de rapid. Șansele voastre de a vă aminti o proiecție scad atunci foarte mult. Dacă vă puteți menține într-o stare de semi-veghe, licărind pentru o perioadă puțin mai lungă de timp, șansele voastre de a vă aminti o experiență EEC cresc foarte mult.

O experiență EEC nereușită implică experimentarea unor simptome specifice cum ar fi: bătăi rapide ale inimii, vibrații, senzație de cădere, vedere și auz astral etc. Atunci când se petrece acest lucru, de obicei vă simțiți amețiți și epuizați. Vi se face foarte somn. Vă întoarceți de pe o parte pe cealaltă, și adormiți pentru câteva momente, trecând apoi rapid într-un somn mai profund.

Totuși, chiar dacă scenariul descris anterior pare clar o experiență EEC nereușită, sunt mai mulți factori care sunt implicați. În majoritatea cazurilor în care experimentați oricare dintre aceste lucruri, ieșirea EEC a fost de fapt încununată de succes. Corpul vostru fizic/mintea fizică au pierdut contactul cu dublul proiectat în timpul ieșirii EEC, în momentul în care s-a produs efectul de fragmentare a minții. Aceasta este clipa în care simptomele de ieșire EEC încetează brusc. Vă simțiți amețiți și obosiți, deoarece energia conștiinței voastre trebuie atunci să susțină atât corpul fizic/mintea fizică, cât și dublul proiectat- și foarte probabil și mintea din vis. Vă rostogoliți în pat și adormiți. Adică, simțiți că vă rostgoliți în pat. Dar de fapt, în acele clipe, voi existați deja în corpul energetic expansionat, care a fost denumit de Robert Monroe „cel de-al doilea corp". Este foarte dificil să faceți diferența între cele două. Astfel că vă rostogoliți în cel de-al doilea corp și adormiți profund.

Din toate motivele expuse mai sus, cu cât reușiți să mențineți mai mult o stare de conștiință care licărește, cu atât mai multe șanse veți avea de a accesa apoi amintirile EEC. Ceea ce trebuie să urmăriți în acest caz sunt senzațiile de ieșire EEC. În momentul când acestea se produc, luați distanță și petreceți cel puțin câteva minute în plus

pentru a vă forța să rămâneți parțial treji, pe muchia fină dintre starea de somn și starea de veghe. Acordați dublului vostru proiectat puțin timp pentru a se întoarce înapoi, păstrând deschisă fereastra magică- rămânând deschiși față de reintegrare și amintire.

Exercițiu de vedere astrală

Experimentele de vedere astrală sunt destul de interesante. Acestea vă mențin conștienți pentru o perioadă mai lungă de timp în corpul fizic/mintea fizică după ieșirea EEC- sau după posibila ieșire EEC. Vederea astrală (adică vederea prin pleoapele închise) se manifestă de obicei într-o oarecare măsură înainte sau în timpul unei ieșiri EEC reușite. Auzul astral poate de asemenea să se manifeste în acele momente.

Calitatea vederii astrale variază de la cea clară ca lumina zilei până la o vedere încețoșată. Practicând mai mult, punctul de vedere astral poate fi îmbunătățit dincolo de capacitățile obișnuite ale corpului vostru fizic temporar imobilizat. Este posibil să observați întreaga încăpere în care vă aflați, fără să fie nevoie să vă mișcați fizic. Atunci când vă regăsiți în această situație, faceți experiențe cu noile capacități dobândite, pentru a analiza încăperea în care sunteți și chiar să treceți dincolo de aceasta. Acest lucru vă va ține ocupați și conștienți suficient de mult timp, la granița dintre somn și veghe, pentru a ajuta procesul de reintegrare, atunci când acesta se produce.

Folosirea vederii astrale se îmbunătățește odată cu practica. Chiar dacă la început nu puteți vedea decât o parte din camera în care vă aflați, de obicei veți putea vedea ceva important. Acest lucru poate fi orice, de la o imagine hipnagogică și până la viziuni astrale metaforice complexe. Este posibil să nu vedeți nimic altceva decât slabe licăriri luminoase, sau peretele din spatele vostru, sau o mână etc. Orice ați vedea, analizați și jucați-vă cu focalizarea ochilor din spatele pleoapelor închise, încercând să aduceți tot ceea ce vedeți într-o focalizare mai bună și să modificați perspectiva. Pentru aceasta, nu încercați să vă mișcați capul sau ochii fizici. Doar schimbați-vă punctul de vedere.

Dacă vederea voastră astrală este slabă sau nefocalizată, rostiți mental comenzi de genul: „Vreau o vedere astrală bună, acum!" sau „Claritate, acum!".

Nu deschideți niciodată ochii fizici și nici nu vă mișcați pleoapele pentru a verifica dacă aveți ochii închiși sau deschiși. Relaxați-vă și nu vă mai gândiți la pleoapele voastre. Dacă vă puteți deplasa punctul de vedere către perspective dealtfel imposibile pentru corpul vostru fizic, atunci este evident că experimentați vederea astrală. De asemenea, dacă ochii fizici sunt deschiși, veți fi forțați să clipiți odată la fiecare câteva secunde. Dacă nu simțiți nevoia să clipiți, atunci este evident că experimentați vederea astrală.

Experiențe EEC de scurtă durată urmate de reintegrări conștiente în corpul fizic

Reintegrarea reușită în corpul fizic, însoțită de amintirea integrală a experienței EEC, funcționează cel mai bine dacă întoarcerea dublului proiectat este făcută în mod conștient. Acest lucru trebuie făcut atâta timp cât corpul fizic/mintea fizică se află încă pe muchia fină dintre starea de somn și starea de veghe sau cât timp acestea dorm doar foarte ușor. Nivelurile profunde de somn nu permit o reintrare conștientă a dublului proiectat, cu excepția cazurilor în care există un element ușor perturbator care să cauzeze o trezire parțială (de exemplu, un camion care trece prin apropiere și claxonează).

Repet, pentru a experimenta o experiență EEC în mod conștient, corpul fizic/mintea fizică trebuie să fie pe punctul de a adormi sau într-o stare modificată de conștiință, similară procesului de adormire. Pentru a se reintegra, corpul fizic/mintea fizică trebuie să fie în curs de trezire. Starea optimă pentru aceasta este cea dintre somn și veghe.

În timpul experienței EEC propriu-zise, majoritatea celor care se proiectează devin atât de captivați de noua lor stare, încât ei uită complet de corpul fizic care îi așteaptă să se întoarcă. Aceștia nu se gândesc deloc la reintegrare, până în momentul când sunt trași înapoi, atunci când se trezesc în mod natural, ceea ce se petrece de obicei câteva ore mai târziu. Aceste persoane presupun că nu vor uita niciodată experiențele intense pe care le-au trăit. „Este incredibil! Nu voi uita niciodată ce am trăit acum." Calea cea mai sigură de a pierde toate amintirile EEC este să presupuneți că vă veți aminti acea experiență EEC- uitând de efectul de fragmentare a minții și de

natura efemeră a memoriei din umbră.

Repet încă o dată: Atunci când ieșiți din corpul fizic, rămâneți în afara lui pentru o scurtă perioadă de timp. Disciplinați-vă să reintrați singuri în corpul fizic. Zece secunde afară din corp, apoi reveniți, rostind plini de încântare fraza-cheie declanșatoare pentru amintirea experienței EEC. Vă poate fi de ajutor dacă știți cu aproximație cam cât timp vă puteți menține în starea dintre somn și veghe- vă sfătuiesc să țineți cont de aceste lucruri. Puteți colabora cu dublul vostru proiectabil pentru a vă îmbunătăți puterea de evocare a experiențelor EEC.

O ieșire EEC conștientă de zece secunde este o mare realizare. Aceasta vă oferă o experiență personală care vă poate schimba viața. Durata unor proiecții consecutive poate fi mărită gradat. Însă prima experiență a unei ieșiri EEC conștiente, precum și revenirea din aceasta sunt cele mai importante pe care le veți avea. Acesta va fi lucrul care va face posibilă trecerea experiențelor EEC din registrul probabilității în registrul experiențelor personale excepționale. Veți avea astfel ceva concret pe care veți putea ulterior construi adevărate realizări. Iar realizările de acest gen vă vor influența considerabil sistemul personal de valori.

Eu am practicat, am explorat și am predat despre exprienţele EEC timp de mai mulți ani. Unul dintre factorii cei mai importanți în realizarea cu succes a experiențelor EEC care mi-au fost relatate, este faptul că acestea au fost foarte scurte ca durată. Persoanele respective au reintrat în mod deliberat înapoi în corpurile lor fizice, la scurt timp după ce au ieșit. Nu pot sublinia suficient de mult importanța și eficiența acestui factor. Trebuie să vă întoarceți și să intrați înapoi în corpul fizic înainte ca acesta să adoarmă profund.

Un alt factor în această direcție, care vă poate indica valoarea experiențelor EEC de scurtă durată, este procentul ridicat al experiențelor încununate de succes pe care îl obțin în cadrul seminariilor pe care le țin, ghidându-i pe oamenii respectivi pe parcursul experiențelor lor EEC, în vreme ce ei stau așezați pe scaune. Acest lucru presupune în principal experiențe EEC foarte scurte, care sunt însă autentice și pot fi repetate.

Educați-vă să vă întoarceți înapoi în corpul fizic la scurt timp după ce reușiți să ieșiți în mod conștient din el. Ieșiți din corp,

deplasați-vă pe o distanță de aproximativ șase metri, aruncați o privire rapidă la mâinile voastre, apoi priviți-le cum se topesc, iar apoi întoarceți-vă înapoi în corpul fizic, rostind fraza-cheie. Nu faceți nimic altceva. Apoi, rostiți imediat cu voce tare această frază și notați pe o foaie de hârtie cuvintele-cheie.

O proiecție reușită, de zece secunde, este mult mai valoroasă decât zecile de mii de alte proiecții de care nu vă amintiți. Nu încercați să faceți nimic altceva la primele ieșiri din corp pe care le realizați. Doar ieșiți din corp, reveniți în acesta, verbalizați experiența, notați pe o foaie de hârtie cuvintele-cheie, amintiți-vă, amintiți-vă.

Oferiți-vă experiențe pe baza cărora să puteți construi ulterior mai mult. Abia apoi gândiți-vă să abordați o etapă superioară.

Comentarii și afirmații

Dacă dublul vostru proiectat face în permanență comentarii în timpul unei experiențe EEC în desfășurare, atunci va crește capacitatea de a vă aminti experiența respectivă. Acest lucru este strâns legat de o reîntoarcere conștientă, plină de entuziasm, în sensul că atunci când atenția voastră conștientă este focalizată pe ceea ce se petrece în timpul unei experiențe EEC, amintirea ei va fi mai puternică. Dublul vostru proiectat ar trebui să vorbească în timpul unei experiențe EEC, notând și descriind tot ceea ce vede sau se petrece. Aceste comentarii întăresc în general capacitatea de amintire a EEC, iar acestea vor fi mai ușor de accesat după reintegrare. Acest lucru menține de asemenea dublul proiectat focalizat și micșorează șansele de fluctuație a realității.

Aspectul vostru fizic vă poate aduce înapoi în corpul fizic în orice moment. Un camion care se aude cum trece și totul s-a sfârșit. Dacă nu sunteți pe deplin conștienți de ceea ce se petrece- fiind ajutați de un comentariu continuu- este foarte posibil să pierdeți amintirile EEC.

De asemenea, vă poate fi de ajutor dacă dublul proiectat rostește anumite afirmații sau sugestii, la intervale regulate, în timpul experienței EEC. Afirmați cu regularitate- și comentați- că vă veți aminti totul, spunând „Îmi voi aminti toate acestea! Îmi voi aminti totul." Afirmațiile vă ajută, împreună cu sinele superior, să vă amintiți experiența EEC, după reintegrare. Sinele vostru superior are o foarte mare influență în această direcție.

Obiectivele EEC planificate

Planificați-vă experiențele EEC și urmăriți să respectați planificarea. Stabiliți-vă câteva obiective de bază pe care intenționați să le atingeți. Propuneți-vă țeluri simple și realizabile în scurt timp, astfel încât reintegrarea deliberată să poată fi făcută pentru îmbunătățirea capacității de evocare. Acest lucru oferă dublului vostru proiectabil ceva asupra căruia să se focalizeze în timpul experienței EEC -adică un plan - și dă corpului vostru fizic/minții fizice o idee despre ceea ce face dublul proiectat. Acest lucru vă va ajuta să recuperați amintirile EEC, în urma reintegrării cu ajutorul unor fraze declanșatoare mai eficiente.

De exemplu, după ce ieșiți din corpul fizic, propuneți-vă să treceți printr-o ușă sau printr-un perete într-o încăpere alăturată și să priviți ceva anume, apoi să priviți în timp ce vă treceți mâinile printr-un obiect solid, apoi să vă priviți mâinile, după care să vă întoarceți și să vă scufundați înapoi în corpul fizic, rostind plini de încântare cuvintele-cheie.

Obiectivele EEC pot crește din punct de vedere al gradului de complexitate, odată cu experiența. Vă recomand să înaintați cu pași mărunți. Măriți treptat timpul pe care îl petreceți în afara corpului fizic, începeți cu câte zece secunde odată. Dacă aveți deja amintiri EEC pentru câteva ieșiri, iar apoi acest lucru încetează, reduceți perioada pe care o petreceți în afara corpului fizic- luați totul de la început- până când capacitatea de amintire EEC se îmbunătățește din nou.

Cum să faceți față efectului de fragmentare a minții

Există mai multe modalități de a vă folosi de efectul de fragmentare a minții, folosindu-vă de senzațiile de reîntoarcere în corp specifice EEC, care să vă indice momentul când să începeți să folosiți metodele de amintire EEC și frazele-cheie.

Senzațiile EEC de reîntoarcere în corpul fizic

Oamenii vor simți adeseori senzații bruște de cădere în timp ce încearcă să adoarmă, poate chiar de câteva ori la rând. Acest lucru le cauzează adeseori tendința de a tresări și de a se prinde de marginile patului, ca pentru a se opri din cădere. Acest lucru li se petrece

tuturor oamenilor, la un anumit moment dat, mai ales în cazurile în care persoanele respective sunt extrem de obosite. Aceste senzații sunt cauzate de ieșiri EEC scurte și de reveniri în corpul fizic.

Dacă aveți o înclinație spre aceste scurte senzații de cădere, în timp ce încercați să adormiți, este posibil să vreți să experimentați să rămâneți cât mai mult timp treji, mai mult decât limita voastră obișnuită, între starea de somn și starea de veghe. Țineți brațele în poziție verticală, cu coatele sprijinindu-se pe pat. Brațele vor cădea deîndată ce începeți să adormiți și acest lucru vă va trezi de fiecare dată. Acest lucru mărește durata necesară pentru a adormi, precum și durata stării dintre somn și veghe. Acest lucru face totodată să crească șansele de accesare a amintirilor experiențelor EEC scurte.

Atunci când dublul proiectat se reîntoarce și reintră în corpul fizic, acest lucru poate duce la apariția unui flux energetic ascendent, de intensitate medie, în corpul fizic, care poate fi perceput mai ales în zona stomacului și a pieptului, precum și, uneori, la apariția unei senzații scurte de cădere. Dacă trupul vostru fizic/mintea fizică sunt parțial treze, acest flux energetic vă va trezi de cele mai multe ori.

Dacă ați simțit senzații de ieșire din corp sau v-ați simțit amețiți și obosiți în urma unei tentative de ieșire EEC, există șanse destul de mari ca deja să vă fi proiectat. Dacă și câteva minute mai târziu simțiți din nou ceva similar- cum ar fi o senzație blândă de energizare în corp- este aproape sigur că dublul vostru proiectat tocmai s-a reintegrat. Aceasta este perioada cea mai indicată pentru realizarea metodelor de accesare a amintirilor din umbră. Începeți prin a vă comporta ca și când tocmai ați uitat ceva și folosiți fraze-cheie declanșatoare. Ridicați-vă și puneți picioarele la sol, chiar dacă este foarte solicitant să faceți aceasta. Amintirile respective sunt chiar acolo, dincolo de suprafață.

Reîntoarcerea în corpul fizic

Mulți oameni se tem să nu se piardă sau să nu mai fie în stare să se întoarcă înapoi în corpul fizic după ce au realizat o proiecție. Din punctul meu de vedere, corzile energetice care fac legătura între corpul fizic/mintea fizică și dublul proiectat nu pot fi distruse, iar voi nu aveți cum să vă pierdeți. Dublul proiectat se poate întoarce de obicei în corpul său fizic în orice moment, în timpul unei experiențe

EEC, imaginându-și sau urmărind să-și simtă corpul sau camera în care acesta se află, ori prin rostirea comenzilor specifice.

Un singur lucru poate bloca temporar reîntoarcerea. În cazul în care corpul fizic a adormit profund, dublul proiectat va fi temporar blocat afară. Amintiți-vă, corpul fizic/mintea fizică trebuie să fie în procesul de a adormi, sau într-o stare modificată de conștiință asemănătoare, pentru a-și putea induce ieșirea EEC. Reversul se aplică de asemenea, corpul fizic/mintea fizică trebuie să fie capabile să se trezească pentru a permite reintegrarea.

Să rămâneți blocați afară vă poate crea anxietate, iar cei care s-au proiectat pot crede că au murit. Am experimentat personal aceasta și am consiliat multe persoane care au pățit același lucru. Aceasta poate fi o experiență destul de înspăimântătoare, dacă nu știți ce se petrece.

Odată am fost contactat de un bărbat care avusese o experiență EEC traumatizantă. Acesta avusese multe trăiri EEC la vremea lui, însă ultima îl speriase îngrozitor. El mi-a spus că nu mai dormise de câteva săptămâni din cauza acestei experiențe. Experiența EEC începuse firesc, cu o ieșire în timp real. Acesta s-a deplasat prin apartamentul său, iar apoi într-o altă cameră. A privit afară pe geam și a văzut câteva etaje mai jos, în stradă, cum la blocul lui sosește o mașină de la pompe funebre. Apoi a încercat să se întoarcă în corpul său fizic, fiind puțin îngrijorat. Însă nu a reușit să facă aceasta și a sfârșit prin a rămâne așezat pe corpul său fizic. Indiferent ce a făcut, nu a putut să se întoarcă înapoi în corp. A început să se panicheze. Corpul fizic a devenit țeapăn și rece și părea a fi mort. S-a întors în camera alăturată și a privit din nou pe geam. A văzut doi bărbați îmbrăcați în haine negre, care aduceau un coșciug gol în clădire. Acest lucru l-a făcut să se panicheze și mai tare. S-a întors la corpul său și l-a implorat să nu moară. Dintr-o dată, s-a auzit cum sună telefonul. Instantaneu, bărbatul respectiv a fost adus înapoi în corpul său. După această experiență, i-a fost prea frică să mai doarmă. (S-a dovedit ulterior că cineva din acea clădire chiar murise în noaptea respectivă și apariția mașinii de la pompe funebre nu fusese aievea.) Pentru persoana care mi-a povestit această experiență, ea a fost prea mult.

Ceea ce v-am relatat mai sus ilustrează foarte clar ce se poate petrece dacă nu înțelegeți mecanismele de funcționare ale

experiențelor EEC. Noi nu înțelegem tot ceea ce are legătură cu experiențele EEC, însă un lucru este sigur: pentru ca reintrarea să se producă, corpul fizic/mintea fizică trebuie să fie pe punctul de a se trezi, altfel reintegrarea nu poate avea loc.

Corpul fizic se poate simți la atingerea dublului proiectat rece, țeapăn și lipsit de viață. Acest lucru nu înseamnă că ceva îngrozitor s-a petrecut. Pur și simplu așa se simte corpul fizic la atingerea dublului proiectat.

În toate situațiile în care este evocată acest gen de experiență, un eveniment din viața reală, de exemplu un zgomot, un ceas deșteptător sau soneria unui telefon, duc la trezirea corpului fizic la scurt timp după ce a apărut starea de îngrijorare la nivelul dublului proiectat. Acest lucru duce la trezirea corpului fizic profund adormit, provocând reintegrarea. Puterea acestor amintiri teribile le asigură posibilitatea de a fi ulterior accesate. Acesta este singurul motiv pentru care acest gen de experiență poate fi apoi amintită. Dacă nu ar fi existat o reîntorcere cauzată de un eveniment din timpul real, dublul proiectat s-ar fi îndreptat apoi spre nivele mai elevate ale planului astral. Ulterior, când corpul fizic s-ar fi trezit în mod natural, nu ar mai fi rămas nicio amintire a evenimentului perturbator.

Amintirile din umbră din situații precum cea descrisă anterior, au întotdeauna un conținut emoțional puternic (adeseori teamă), care inundă mintea fizică în timp ce aceasta este pe punctul să se trezească. Acest lucru forțează amintirea imediată a unei experiențe EEC neliniștitoare, de genul căreia majoritatea celor care se proiectează și-ar dori să o uite- ce ironie! Acest gen de experiență îi poate neliniști pe cei care se proiectează, ei rămânând adeseori cu o frică perpetuă de EEC. Dacă acest lucru se petrece, vă sugerez să folosiți anumite sugestii pentru a îndepărta frica. De exemplu, „Mă proiectez în siguranță și mă întorc în corpul fizic foarte fericit, având acces la toate amintirile acelei experiențe."

Cel mai bun sfat pe care îl pot oferi celor care se proiectează și care se găsesc în situația de a fi blocați temporar în afara corpului fizic, este să aibă credința că aceasta este doar o experiență inofensivă. Îi sfătuiesc să continue să exploreze și să profite de timpul pe care îl au în afara corpului fizic. Este posibil ca mai târziu să nu vă amintiți

toate acestea, însă nu vă lăsați descurajați de acest aspect. Bucurați-vă de aceste lucruri cât aveți ocazia. Cel mai important lucru este să nu vă panicați.

Moartea este un eveniment foarte puțin probabil. Chiar și dacă ați muri liniștiți în timp ce dormiți, cu siguranță că ați fi treziți măcar pentru o clipă de acest eveniment major. Deci dacă nu ați simțit nimic ciudat, vă sfătuiesc să nu mai luați în calcul posibilitatea morții.

Dacă ați murit în timpul unei experiențe EEC, oricum nu ați fi avut ce să faceți ca să schimbați sau să preîntâmpinați acest lucru. Totuși, vă poate fi de un real folos dacă vă păstrați calmul atunci când rămâneți blocați în afara corpului fizic. Dacă în acele momente priviți în jurul vostru și nu vedeți nimic ieșit din comun, nici un tunel de lumină etc., atunci corpul vostru fizic este pur și simplu profund adormit la momentul respectiv. Acesta se va trezi în scurt timp și vă va chema înapoi, nu aveți de ce să vă temeți.

Starea prelungită de reîntoarcere în corpul fizic

Licărirea conștiinței între starea de somn și starea de veghe este momentul ideal pentru reîntoarcerea EEC. Această stare intermediară poate fi indusă în timpul trezirii, prin utilizarea de sunete înregistrate care să vă trezească ușor la intervale regulate.

Căutați sau înregistrați un CD cu sunete specifice de o intensitate potrivită pentru a vă trezi din când în când. Tot ce aveți nevoie sunt câteva sunete care să se audă din jumătate în jumătate de oră, de exemplu. Unele telefoane mobile au sunete de alarmă care sunt foarte potrivite pentru aceasta, care încep cu un clinchet slab, ce crește în intensitate la fiecare aproximativ douăzeci de secunde. Folosiți-vă imaginația și înregistrați ceva care vi se potrivește. Ideea este să fiți trezit foarte ușor, cu pauze între semnalele respective, care să vă permită să vă gândiți și să urmăriți să accesați amintirile din umbră.

În mod ideal, dublul proiectat ar trebui să se reintegreze în mod conștient atunci când este alertat de sunetele respective. Acest lucru va face să crească la maximum șansele de a accesa amintirile EEC legate de acea experiență.

Capitolul 20
Visele lucide și experiențele EEC

Exercițiile și tehnicile puse la dispoziție în cadrul acestei lucrări, în special metodele energetice, vor avea tendința de a vă intensifica activitatea de visare, de visare lucidă sau de experiențe EEC spontane. Visarea lucidă ar trebui să facă parte din agenda fiecărei persoane care se proiectează. Acest lucru este fascinant, vă oferă o experiență reală și vă menține interesul treaz.

Un vis lucid este o experiență EEC autentică, deși este vorba despre un alt gen de experiență EEC și la un alt nivel. Visele lucide pot să fie adeseori transformate în experiențe EEC. Toată lumea visează în timp ce doarme și majoritatea oamenilor își amintesc măcar o parte din vise. Pentru majoritatea oamenilor, visele sunt singura lor legătură cu o realitate mai elevată și cu originile lor spirituale. Visarea este considerată un fapt obișnuit, însă acest lucru ascunde mai multe aspecte uimitoare decât s-ar zice la prima vedere.

În timp ce corpul fizic/mintea fizică adorm, o copie a conștiinței se reflectă în corpul energetic expansionat, iar de acolo în dublul proiectabil, iar apoi în afara corpului fizic. În timp ce acest lucru se petrece, are loc și activarea minții din vis. Visarea reprezintă un proces firesc în cadrul căruia mintea procesează evenimente din viața reală și rezolvă probleme și conflicte. Mintea pune în scenă situații și evenimente în cadrul acelui mediu de vis care îi oferă siguranță. Acest proces ajută mintea să se liniștească și să își găsească echilibrul.

Un vis lucid este cu totul altceva. Într-un vis lucid, se produce la un moment dat apariția conștiinței lucide. Voi deveniți dintr-o dată conștienți- vă treziți în interiorul lumii de vis. Iar din acel moment puteți prelua controlul scenariului din visul respectiv.

Visele lucide sunt diferite de experiențele EEC, în sesnul că par mult mai reale. Un vis lucid foarte intens nu poate fi diferențiat de realitate, chiar dacă acesta a început direct din starea de veghe. O persoană care are vise lucide este mult mai conștientă decât o persoană care se proiectează în timp real în astral, în apropierea

corpului său fizic. Cei care visează lucid experimentează adeseori senzații fizice cum ar fi gravitația, textura lucrurilor, temperatura, gustul, plăcerea și durerea. Cu cât este mai intens visul lucid respectiv, cu atât mai reale devin aceste senzații.

Visele lucide, experiențele EEC în timp real și proiecțiile astrale au multe lucruri în comun. Centrul conștiinței celui care visează fluctuează adeseori între toate aceste stări pe parcursul unei singure experiențe. Adeseori percepeți sau vă amintiți mai multe experiențe care s-au petrecut în simultaneitate. Acest lucru se datorează unor aspecte diferite ale fragmentării minții, care interferează unul cu celălalt în timpul eventualei descărcări a amintirilor din umbră de la finalul experienței respective. Acest lucru duce la apariția unui set de amintiri amestecate, o parte vise obișnuite, o parte vise lucide, o parte experiențe EEC în timp real, o parte proiecții astrale.

Ce sunt visele lucide?

Am reflectat timp de mai mulți ani asupra diferenței dintre experiențele EEC și visele lucide și am descoperit abia de curând, în momentul în care am scris această ediție aniversară în anul 2009, o explicație plauzibilă. Eu sunt de părere că visele lucide sunt de fapt proiecții ale minții cognitive, ale corpului mental- o proiecție a minții în dimensiunea mentală. Acesta este singurul lucru care ar avea sens.

Corpul mental este un corp subtil mult mai rafinat decât corpul astral al timpului real. Dublul proiectat în timp real are mai mult legătură cu substanța corpului fizic, și se poate spune că este o proiecție a corpului fizic și a creierului. Gândiți-vă la câteva din lucrurile ciudate care pot apărea în timpul unei ieșiri EEC: vibrațiile în anumite zone ale corpului, blocarea la nivelul unei părți a trupului, bijuterii care deranjează etc. Experiențele EEC în timpul real presupun în mod evident o proiecție care este generată din substanța corpului fizic- din carnea sa, nu doar din minte.

Nivelele mai elevate ale proiecției astrale sunt mai rafinate, conțin o parte mai mare a minții și sunt mai puțin dependente de relaxarea fizică profundă și de condiția corpului fizic. Acestea

implică centrii energetici principali superiori, în special pe cel din zona sprâncenelor și pe cel din creștetul capului. Se știe că acești doi centrii energetici produc tipuri diferite de experiențe EEC, printre care ieșirile tip tunel sau ieșirile tip tub, care implică mai puține senzații intense de ieșire EEC, cum ar fi bătăile rapide ale inimii, vibrațiile etc.

Visele obișnuite implică mintea obișnuită. Visele lucide implică proiecții la un nivel mental. Nivelul mental, fiind din punct de vedere tehnic mai elevat decât nivelul astral, pe o scală tradițională, ocupă același spațiu. Dimensiunea mentală este cel mai bine descrisă ca fiind pe o altă frecvență de vibrație decât dimensiunea astrală (toate dimensiunile subtile ocupă de fapt același spațiu).

Corpul astral este binecunoscut pentru sensibilitatea și volatilitatea sa, mai ales dublul astral din timpul real. El este adeseori tulburat de tendințele uneori grosiere ale naturii sale. În această direcție, comportamentul dublului astral proiectat este destul de diferit față de cel din starea normală de conștiință. În timpul experienței EEC, jumătate din minte, din capacitățile de procesare și din memorie au fost abandonate- precum și o mulțime de limitări mentale. Dacă dublul astral este, după cum bănuiesc, o proiecție a substanței corpului fizic, acest lucru ar explica o mulțime de anomalii inerente experiențelor EEC din timp real, care nu se aplică corpurilor astrale mai elevate.

Dimensiunile astrală și mentală par să se suprapună destul de mult în anumite momente. Spun acest lucru, deoarece anumite tipuri de proiecții astrale și de vise lucide par să implice atât aspectele astrale cât și aspectele mentale. În cazul acestui gen de experiență, conștiința proiectată manifestă un comportament normal, moral, memorie, precum și capacități de procesare. O combinație a corpurilor subtile astral și mental pare în acest caz posibilă. Acest lucru ar explica gradul de claritate și de funcționare a minții în timpul tipurilor mai elevate și mai spirituale de experiențe EEC și de vise lucide. Așa că, în loc să aveți un corp subtil bine definit pentru fiecare nivel sau dimensiune, este foarte probabil să aveți un întreg spectru de corpuri subtile potențiale.

Falsa trezire

Falsa trezire implică o experiență EEC în timp real, în cadrul căreia o anumită persoană iese în afara corpului său pentru a merge la toaletă sau pentru a bea sau a mânca ceva. Însă corpul fizic este de fapt lăsat în urmă, iar toate aceste acțiuni sunt făcute de corpul astral din timpul real.

Dublul timpului real este întotdeauna proiectat în timpul somnului. Acest fenomen poartă numele de proiecție în timpul somnului. Majoritatea celor care se proiectează în timpul somnului plutesc deasupra corpurilor lor fizice, mimând poziția de somn a acestora din urmă. Există mai mulți factori care pot cauza trezirea celor care se proiectează în timpul somnului și care îi determină pe aceștia să se ridice pentru a realiza diverse activități cotidiene. Atunci când se petrece acest lucru, experiența este atât de reală, încât cei care se proiectează în timpul somnului nu își dau seama că ei trăiesc practic o experiență EEC în acele momente. Aceștia se întorc înapoi în pat nefiind conștienți de faptul că ei de fapt au fost în afara corpului lor.

Udarea patului: Visele foarte profunde, aflate în legătură cu falsa trezire, reprezintă cauza principală pentru care copiii mici udă paturile în timpul somnului. Iată ce se petrece: copiii se dau jos din pat și merg la toaletă, fără să își dea seama că ei de fapt experimentează în momentele respective o experiență EEC- acest lucru poartă numele de falsă trezire. Aceștia udă paturile, deși ei sunt ferm convinși că se află la toaletă. Este bine să vă sfătuiți copiii să verifice veridicitatea faptelor, atunci când se află la toaletă, pentru a preîntâmpina astfel de evenimente.

Verificarea realității înconjurătoare

Pentru a deveni lucizi în timpul viselor, trebuie să vă programați mintea cu ajutorul unor artificii declanșatoare care să vă facă să vă dați seama că de fapt visați. Odată ce reușiți să faceți acest lucru, veți deține controlul. Cea mai bună modalitate de a realiza acest lucru este să vă formați obiceiul de a verifica periodic realitatea înconjurătoare. Este nevoie de timp și de perseverență pentru a face din verificarea realității înconjurătoare un obicei și acest lucru nu va funcționa până

când nu va deveni cu adevărat un obicei. Însă odată ce aceasta se petrece, visele lucide pot fi experimentate cu regularitate.

În momentul în care verificarea realității devine un automatism, veți începe să faceți aceasta în visele voastre. Atunci când faceți acest lucru, vă veți da seama că visați. Secretul pentru o verificare eficientă a realității înconjurătoare este să aveți pur și simplu o „ancoră". Aceasta trebuie să fie un eveniment cotidian simplu, care se petrece de mai multe ori în fiecare zi. Ideea este să vă programați să răspundeți în mod automat la acest eveniment, făcând o verificare a realității înconjurătoare de fiecare dată când acesta se petrece.

Pentru verificări, puteți alege unul din următoarele lucruri:

- Mâinile: De fiecare dată când vă observați sau vă spălați mâinile sau în momentele când sunt menționate mâinile.
- Băuturi: De fiecare dată când beți ceva sau este menționată vreo băutură.
- Baia: De fiecare dată când mergeti la toaletă sau când aceasta este menționată.
- Timpul: De fiecare dată când verificați cât este ceasul sau timpul este menționat.
- Mâncarea: De fiecare dată când mâncați ceva sau este menționată mâncarea.

Atunci când faceți o verificare a realității înconjurătoare, opriți-vă pentru un moment din ceea ce faceți și verificați veridicitatea situației respective. Acest lucru nu durează mult, însă trebuie făcut de mai multe ori în fiecare zi, până când devine un automatism. Atunci când faceți o verificare a realității, priviți în jurul vostru și întrebați-vă următoarele lucruri:

- Este această situație normală? Priviți în jurul vostru.
- Camera mea arată ca de obicei? Priviți în jurul vostru.
- Corpul meu arată normal? Priviți-vă corpul.
- Pot să plutesc, să levitez sau să zbor? Încercați să faceți aceasta.
- Pot să îmi trec mâinile prin materie solidă? Încercați să faceți aceasta.

Oricare ar fi întrebarea pe care o alegeți, este o idee bună să includeți vizitele la toaletă sau un pahar cu apă pe care să îl beți ca și verificări ale realității înconjurătoare. Ambele implică nevoi

urgente ale corpului fizic și ele vor putea fi simțite în timpul viselor sau al stărilor EEC. Aceste nevoi apar adeseori în timpul somnului și conduc la false treziri, în care este posibil să vă ridicați și să beți un pahar cu apă sau să mergeți la toaletă, fără să știți că de fapt visați sau sunteți în afara corpului fizic. Este posibil chiar să urmați aceste mișcări în timp ce corpul vostru fizic este încă adormit în pat.

De fiecare dată când mergeți la toaletă, stingeți și aprindeți lumina de mai multe ori pentru a verifica dacă aceasta funcționează normal. Dacă vă proiectați în timp real (o trezire falsă), întrerupătorul de lumină ar funcționa, dar cu toate acestea lumina nu s-ar aprinde. Încercați să vă treceți mâna printr-un perete. Verificați-vă mâinile pentru a vedea dacă ele arată normal- este posibil ca acestea să se topească sau să arate diferit. Dacă vă treziți afară, bând apă în spatele unui tufiș sau al unui copac, verificați veridicitatea realității înconjurătoare și a situației respective înainte de a continua.

Odată ce în urma unei verificări a realității ajungeți la concluzia că visați sau sunteți proiectați, puteți dobândi controlul asupra situației respective și puteți să continuați din acel punct.

Transformarea unui vis lucid în experiențe EEC

Uneori este posibil să transformați visele lucide în experiențe EEC din timp real. Există mai multe modalități de a face acest lucru, modalități dealtfel foarte eficiente.

Rostirea unei afirmații sau a unei comenzi vă va aduce adeseori mai aproape sau în corpul fizic. „Du-mă înapoi în corpul fizic!" sau „Sunt înapoi în corpul fizic", sau „Înapoiază-mă corpului meu fizic!"

Intrarea conștientă în starea de vis vă poate fi de asemenea de un real folos. Lăsați-vă să cădeți pe spate fără să vă prindeți. În timp ce faceți aceasta, veți simți o ușoară senzație de cădere și veți fi aduși înapoi în corpul fizic sau aproape de el.

Folosiți diverse combinații ale aspectelor prezentate mai sus. În mod normal, veți fi duși imediat în apropierea corpului vostru fizic. Uneori vă puteți trezi înapoi în interiorul dublului proiectat, care de obicei plutește chiar deasupra corpului fizic sau în apropierea acestuia. În aceste condiții, puteți pur și simplu să ieșiți în afara corpului fizic și să continuați experiența EEC în timp real de acolo.

Folosirea senzațiilor de foame și sete pentru amplificarea stării de luciditate

Este posibil să folosiți senzațiile de foame și sete pentru amplificarea stării de luciditate în vise și în cadrul experiențelelor EEC. Aceste nevoi sunt reflectate și simțite la nivelul acestor corpuri subtile. Începeți să faceți verificări ale realității de fiecare dată când aveți de-a face cu mâncare sau cu băutură. Vă recomand să nu mâncați și să nu beți nimic cu câteva ore înainte să mergeți la culcare. Așezați în partea cealaltă a camerei un pahar cu apă și o gustare. De asemenea, așezați acolo o bucată mare de hârtie pe care să scrie: „Ești în afara corpului fizic! Fă o verificare a realității!"

Puneți biletul înapoi de fiecare dată înainte să vă retrageți. Nu îl lăsați pur și simplu acolo, deoarece în felul acesta nu îi veți mai acorda nicio atenție în timpul unei experiențe EEC. Această acțiune implică, de asemenea, să acționați asupra intenției de a avea o experiență EEC, ceea ce vă va fi de ajutor. După ce mergeți la culcare, ridicați-vă și îndreptați-vă de câteva ori spre locul unde sunt gustarea și băutura și imaginați-vă că faceți aceasta în timpul somnului.

Atunci când dormiți, vă veți simți puțin înfometați și însetați. Veți fi de asemenea conștienți că aveți ceva de mâncare și de băut în apropiere. După ce adormiți și vă proiectați în timpul somnului, dublul vostru proiectat va încerca să bea și să mănânce ceea ce ați pregătit anterior. Dublul vostru proiectat are mult mai puțin control de sine decât aveți voi în mod normal. Biletul respectiv vă va trage atenția că este posibil să fiți în afara corpului fizic. Realizând atunci o verificare a realității, după cum vă sfătuiește biletul, veți deveni conștienți că vă aflați în afara corpului fizic. Apoi continuați de acolo.

Dacă încercați să consumați hrană sau să beți apă în timpul unui vis, veți bea și veți mânca anumite copii ale originalelor. Acestea vor arăta și se vor simți la fel ca în realitate, însă nu vă vor satisface nici foamea, nici setea. Această discrepanță va putea fi folosită ca un motiv declanșator.

Dacă încercați să consumați aceste lucruri în timpul unei false treziri din timpul unei experiențe EEC, mâinile voastre vor trece prin obiectele respective. Biletul vă va atenționa asupra faptului că vă aflați în timpul unei experiențe EEC în timp real.

Atunci când faceți o verificare a realității, starea voastră EEC trebuie să devină clară. Atunci când se petrece acest lucru, reîntoarceți-vă și reintrați în corpul fizic, iar apoi notați în câteva cuvinte cheie esențialul a ceea ce s-a petrecut. Apoi mergeți înapoi la culcare și încercați să repetați experiența EEC sau falsa trezire. Păstrați experiența EEC o perioadă foarte scurtă de timp (de ordinul a câteva secunde) deoarece altfel riscați să pierdeți amintirea ei.

Dacă nu vă puteți întoarce înapoi în corpul fizic, nu vă panicați. Reîntoarcerea este dificilă odată ce corpul fizic/mintea fizică adorm profund. Aveți răbdare și bucurați-vă de experiența EEC. Corpul fizic vă va chema înapoi în scurt timp. Este posibil să vă treziți de câteva ori din cauza senzațiilor de sete sau de foame.

Uneori, capacitățile creatoare ale unei persoane care se proiectează vor masca în mod automat aspecte ale mediului extracorporal. Cei care se proiectează fără să fie conștienți, pot crea copii infidele ale alimentelor și băuturilor. În cazul viselor, acestea nu vor satisface foamea sau setea în corpul fizic. Este posibil să vă treziți că veți bea apă la infinit dintr-un pahar. Această discrepanță poate fi folosită pentru a declanșa realizarea faptului că experiența EEC este în curs de desfășurare.

Toate experiențele EEC trebuie menținute scurte, indiferent de felul în care sunt obținute. Acest lucru va crește considerabil șansele de a vă vi le aminti. Rețineți, fără amintirea experienței respective, este ca și când ea nici nu a avut loc.

Afirmații pentru visele lucide

După cum am discutat și mai devreme, afirmațiile sunt fraze repetate, folosite pentru a comunica cu sinele vostru superior în vederea obținerii unor transformări și a unor rezultate clare. Afirmațiile trebuie să fie simple, la timpul indicativ prezent, ca și când semnificația lor deja ar exista. Un moment bun pentru a rosti acele afirmații este atunci când sunteți pe punctul de a adormi. Rostiți: „Realizez verificări ale realității" sau „Îmi privesc mâinile și verific realitatea înconjurătoare!" Rostiți-le de câteva ori înainte să adormiți. Acest lucru vă va ajuta să le luați cu voi în starea de somn.

Timpul și efortul care vă sunt necesare pentru ca afirmațiile

să înceapă să funcționeze depind de nivelul vostru de rezistență interioară la ele și de ceea ce urmăriți să manifestați. Repetați aceste afirmații de mai multe ori pe zi pentru a obține cele mai bune rezultate. Profitați la maximum de timpul de așteptare și de timpul când conduceți mașina. Odată ce mesajul este corect recepționat de către sinele vostru superior, universul va coopera cu voi, iar rezultatele nu vor întârzia să apară în viața reală. În această direcție, veți începe să vă amintiți mai multe lucruri din timpul viselor și al experiențelor EEC.

Amintirea viselor lucide

După ce ați realizat o verificare a realității în timpul unui vis sau al unei experiențe EEC, veți realiza brusc faptul că sunteți într-un vis lucid sau că trăiți o experiență EEC. Păstrați-vă calmul! Emoțiile puternice, cum ar fi entuziasmul, vă pot pune în pericol experiențele, prin trezirea în corpul fizic. Odată ce deveniți conștienți de aceste lucruri, puteți prelua controlul asupra situațiilor și să continuați de acolo.

Odată ce deveniți lucizi, este important să începeți să vă autosugestionați că vă veți aminti totul. Acest lucru vă crește șansele de a vă aminti apoi experiența respectivă. Repetați-vă de mai multe ori: „Îmi amintesc totul!"

O altă modalitate de a fi mai lucizi și de a vă aminti cu mai multă ușurință experiența respectivă este să faceți în permanență comentarii. Descrieți cu voce tare tot ceea ce se petrece, ceea ce vedeți și ceea ce faceți în timpul experienței. Afirmați din când în când:„Îmi amintesc toate acestea. Îmi amintesc toate acestea."

Simptomele de ieșire EEC din vise

Cei care visează experimentează adeseori simptome de ieșire EEC în starea de vis. Acestea pot fi suficient de puternice pentru a declanșa starea de vis lucid, făcându-vă brusc conștienți de faptul că visați. Când acest lucru se petrece în timpul unui vis, este posibil să nu vă dați seama ce se petrece de fapt. Este posibil să treceți în vis (fără să știți că visați), când vă percepeți brusc ca având o experiență EEC spontană, însoțită de toate senzațiile de ieșire specifice. Este

chiar posibil să simțiți că levitați. Puteți chiar să visați că vă aflați în patul vostru și că sunteți pe punctul să aveți o experiență EEC conștientă. Mintea din vis este capabilă să recreeze fiecare parte a ieșirii EEC.

Dacă deveniți conștienți în timpul unui vis de simptomele specifice unei proiecții, păstrați-vă calmul și nu vă împotriviți acestora. Veți experimenta la nivelul corpului vostru de vis ceva asemănător unei proiecții conștiente. Senzațiile de proiecție pe care le experimentați în timpul unui vis, chiar dacă pot fi puternice, sunt mai puțin alarmante decât ar fi dacă s-ar produce la nivelul corpului fizic. Cei mai mulți oameni simt doar vibrațiile specifice, o paralizie temporară sau senzațiile de plutire. Ei se pot simți ca și când ar levita. Este totuși posibil ca aceștia nici să nu își dea seama la momentul respectiv că visează.

Atunci când simțiți în mod spontan simptome de ieșire EEC, faceți cât de bine puteți o verificare rapidă a realității. Deoarece veți fi prinși în iureșul acestor senzații, este bine ca această verificare să fie destul de temeinică. Întrebați-vă:„Levitez?",„Sunt la mine acasă?", „Sunt în patul meu?" sau „Este normală această situație?" Dacă nu vă aflați acasă la voi, în patul vostru, în momentul când încep simptomele de ieșire EEC, este foarte probabil să vă aflați în corpul de vis. Acesta trăiește o reflexie a ceea ce se petrece cu corpul vostru fizic/mintea fizică, adică o experiență EEC.

Odată ce v-ați făcut deja o idee despre ceea ce se petrece, puteți continua din acel punct. Informațiile de mai sus vă vor ajuta să mai reduceți din confuzia care poate apărea atunci când vi se petrec aceste lucruri în timp ce visați.

Efectele posturilor corporale în timpul viselor lucide și al experiențelor EEC

Poziția în care se odihnește corpul fizic vă poate influența reușita unui vis lucid sau a unei experiențe EEC. Pentru mine este dificil să realizez o ieșire EEC conștientă dacă stau în pat întins pe o parte. Eu am nevoie să fiu într-o poziție șezândă, rezemat sau stând întins pe spate. Dacă stau întins pe-o parte, am tendința să mă proiectez într-un vis lucid. Dacă stau pe partea dreaptă, nu obțin niciun vis lucid și

nicio experiență EEC. Cu toate acestea, posturile corporale descrise mai sus nu îi afectează pe toți oamenii în aceeași măsură, dar chiar și așa este bine să aveți în vedere și acest aspect. Vă sugerez să faceți anumite experimente pentru a testa felul în care aceste poziții de odihnă vă influențează experiențele EEC.

WILD-Visele lucide induse conștient

Proiectarea direct într-un vis lucid este una dintre experiențele cele mai profunde pe care vi le puteți imagina. Aceasta apare din starea de veghe și nu există nicio breșă în câmpul conștiinței. Proiecția în timpul viselor lucide mai poartă și numele de WILD (visul lucid indus în starea de veghe). Deși această proiecție implică un vis lucid, ea mai poate fi foarte ușor numită și proiecție mentală conștientă. Există multe asemănări între acest fenomen și o ieșire EEC conștientă.

Principala diferență între cele două o constituie faptul că experiențele WILD par mult mai reale și mai veridice decât experiențele EEC. Senzațiile cum ar fi gravitatea, sentimentul propriului corp fizic, capacitatea de a gusta, de a mirosi, de a simți plăcere și durere, precum și limitările materiei solide pot fi ușor confundate cu cele din viața reală. Dacă mâncați un baton de ciocolată, experiența este identică cu cea din viața reală. Dacă vă împiedicați și vă juliți genunchii, acest lucru vă va durea iar genunchii vă vor sângera precum în viața reală. Priviți în altă parte, iar rana se va vindeca instantaneu, însă evenimentul tot va avea loc.

Proiecția în visele lucide este o alternativă deosebită și o variație a experiențelor EEC. Dacă ratați o ieșire EEC, aceasta ar putea fi o ocazie bună să încercați o WILD. Veți fi profund relaxați și pregătiți pentru acea experiență. Rețineți că poziția în care vă odihniți vă va influența probabil capacitatea de a vă induce o experiență WILD. Testați mai multe posturi corporale până când obțineți rezultatele scontate. Începeți cu poziția în care de obicei mergeți la culcare.

Cel mai bun moment pentru o experiență WILD: Cel mai bun moment pentru a avea o experiență WILD este după ce ați dormit cel puțin câteva ore. După ce vă treziți, relaxați-vă, pregătiți-vă ceva de băut, dezmeticiți-vă. După aproximativ câteva minute, mergeți

înapoi în pat și începeți inducerea experienței WILD.

Scenariul țintă: Este nevoie de alegeerea unui obiectiv-țintă pentru a induce o experiență WILD. Pentru aceasta, vă recomand, de exemplu, un centru de cumpărături pe care îl cunoașteți bine. Acest lucru funcționează deoarece arhetipul pieței de consum este destul de puternic întipărit în subconștientul colectiv. Eu mă folosesc de asemenea și de numele acelui magazin, pe care îl repet în gând în timpul unei proiecții WILD.

Metoda de proiecție WILD: Relaxați-vă și lăsați-vă ușor cuprinși de somn. Fiți atenți la starea voastră în timp ce vizualizați obiectivul-țintă. Păstrați acest obiectiv-țintă în câmpul conștiinței voastre cât mai mult timp posibil și lăsați-vă ușor cuprinși de somn. Rostiți din când în când numele magazinului respectiv, în timp ce faceți toate acestea. Cufundați-vă în somn, având imaginea vitrinei magazinului respectiv în minte, repetându-i numele în gând.

Dacă totul decurge așa cum trebuie, vă veți proiecta direct acolo. Veți experimenta o ușoară senzație de cădere, asta va fi tot. Iar apoi vă veți trezi în locul respectiv. Nu va exista niciun fel de breșă în câmpul conștiinței. Tranziția este bruscă și vă lasă fără glas. Vă veți simți ca și cum brusc ați fi trecut în spatele unei cortine magice, spre lumea de vis, în timp ce erați perfect treaz. Visați, însă sunteți conștienți că visați. Dacă nu v-ați fi indus această stare în mod conștient și dacă ați fi trăit o breșă în câmpul conștiinței, nu ați fi fost capabili să faceți diferența între această experiență și realitate. Odată ce ajungeți în locul ales, continuați experiența din acel punct.

Activități WILD sugerate: Plimbați-vă prin acel centru de cumpărături și explorați-l. Această plimbare va părea foarte reală și totul va fi ca în viața obișnuită. Căutați un lift. Luați o gustare și beți ceva în timp ce vă plimbați. Cereți cuiva să vă indice în ce direcție sunt lifturile. De obicei, veți găsi acolo o mulțime de oameni la cumpărături- personaje din vis. Este suficient să îi întrebați și veți afla răspunsul. Îndreptați-vă spre lift. Urcați în lift și apăsați pe butonul care indică etajul cel mai înalt. Focalizați-vă atenția asupra ideii că doriți să vă vedeți viitorul. Liftul vă va duce undeva de unde veți putea să vedeți ceva din viitorul vostru. Dacă acest lucru nu funcționează, încercați și la celelalte etaje, având aceeași intenție clară și fermă.

Dacă nu găsiți liftul sau vă doriți o alternativă, căutați o ușă. Deschideți ușa și treceți dincolo de ea. Este posibil să dați în mai multe coridoare cu mai multe uși. Continuați să înaintați și să deschideți uși. Intenția voastră va influența ce găsiți în spatele ușilor. Înainte de a deschide orice ușă, imaginați-vă și așteptați-vă să descoperiți de cealaltă parte a ușii ceea ce vă doriți. Păstrați în minte această intenție în timp ce deschideți fiecare ușă. Dacă nu găsiți ceea ce căutați, căutați o ieșire din mall și continuați explorarea de acolo.

Odată ce știți unde se află lifturile și ușile, vă puteți reîntoarce și găsi toate aceste lucruri pe parcursul unor vizite ulterioare. Fiecare vizită în acel centru de cumpărături vă va revela aceeași scenă. Orice ați fi stricat sau modificat, de exemplu un geam spart, vor fi înlocuite până la revenirea voastră în acel loc. Puteți folosi scenariul cu ajutorul căruia ați reușit să aveți o experiență EEC, ca o arie de pornire pentru explorări ulterioare.

Personajele din vis și ființele spirituale: Majoritatea oamenilor pe care îi veți vedea în timpul unui vis WILD vor fi personaje din vis. Acestea sunt înzestrate în general cu o singură dimensiune și se focalizează exclusiv asupra a ceea ce fac în momentul respectiv. Conversațiile lor sunt de cele mai multe ori fără niciun sens. Chiar și așa, este posibil ca uneori să întâlniți aici și ființe spirituale evoluate. Din experiența personală vă pot spune că aceste ființe pot fi așezate într-o parte și de cele mai multe ori își văd de treaba lor. Căutați personajul cel mai deosebit pe care îl puteți găsi. Pisica vagaboandă pe care o zăriți în depărtare sau șoricelul din vitrina magazinului de animale, ori omul bătrân din scaunul cu rotile. Acest gen de întâlnire este doar o posibilitate, însă merită să verificați. Vă recomand să fiți politicoși cu toate personejele din vis, deoarece nu puteți ști niciodată cine sunt ele cu adevărat.

Reîntoarcerea în corpul fizic se poate petrece ocazional. Amintirile WILD par să fie mai puternice decât experiențele EEC și amintirile din vis. Este posibil ca în anumite momente să fiți conștienți, atât de corpul fizic, cât și de experiența WILD. Uneori vă veți întoarce înapoi în corpul fizic fără un motiv aparent. Este posibil să mergeți în corpul fizic și apoi să reveniți de mai multe ori. Încercați să vă alegeți câteva cuvinte-cheie, apoi realizați o altă

experiență WILD. Este suficient să vă cuibăriți înapoi în pat și să repetați metoda de inducție WILD. Este posibil să trăiți mai multe experiențe WILD într-o singură perioadă de timp. Este foarte revigorant să trăiți astfel de experiențe WILD, în timp ce corpul vostru fizic doarme în mod natural.

Este înțelept să realizați anumite comentarii în timp real, pe parcursul desfășurării unei experiențe WILD și să afirmați cu regularitate: „Îmi amintesc cu precizie totul". Pentru a vă reîntoarce în corpul vostru fizic, rostiți comanda „Du-mă înapoi în corpul meu fizic!"

Experiența de proiecție într-un vis lucid

Adevărata diferență dintre visele lucide și experiențele EEC devine evidentă doar atunci când ambele sunt trăite suficient de aproape una de cealaltă pentru a suporta un grad de comparație. Studiul anumitor cazuri nu mi-a oferit suficient de multe detalii în această direcție. Următoarea relatare este despre prima mea experiență WILD realizată în mod conștient și aceasta ilustrează foarte bine efectele posturii corporale în care m-am odihnit, precum și anumite diferențe între aceste două tipuri de experiențe.

„M-am trezit în jurul orei două dimineața, fiind întins pe spate și având întreg corpul cuprins de vibrațiile specifice. Brațele și picioarele pluteau. Însă eu nu îmi doream să mă proiectez. Eram obosit și mă aștepta o zi aglomerată. Tot ce îmi doream era să dorm. Avusesem un vis interesant și îmi doream să continue. Fiind întins în pat, mă simțeam greu și amețit, dar am reușit să mă întorc pe partea stângă. Senzațiile de ieșire EEC au încetat după ce m-am mișcat. M-am relaxat și m-am gândit la visul pe care tocmai îl avusesem, iar numele pe care i l-am dat a fost „Avantaj". Acesta era numele unui magazin dintr-un centru de cumpărături din zonă. După câteva secunde, am plonjat direct în visul din care ieșisem mai devreme. Trecerea bruscă mi-a tăiat răsuflarea. Continuitatea conștiinței mele nu era întreruptă de nimic. Tocmai ajunsesen în aglomeratul centru de cumpărături pe care îl visasem înainte.

În fața mea, o femeie cu părul închis la culoare făcea o

demonstrație pentru aranjarea unei cine. Erau oameni peste tot, care făceau cumpărături, mâncau, împachetau lucruri etc. Totul era atât de real încât era uimitor. Am sărit de câteva ori în sus pentru a-mi simți greutatea corpului, iar apoi m-am ciupit. „Au!" M-a durut ca și când ar fi fost real, de asemenea, greutatea corpului meu părea cea normală. Eram îmbrăcat complet și puteam simți chiar și textura șosetelor atunci când mi-am mișcat degetele de la picioare. Mi-am privit mâinile. Acestea aveau un aspect normal și nu s-au topit. Am încercat să materializez un măr în mâna mea, însă nu s-a petrecut nimic. Tărâmul de vis în care mă aflam nu putea fi modificat. M-am gândit: „Ce interesant!". Într-un vis lucid obișnuit, mediul înconjurător poate fi modificat și pot fi materializate o mulțime de lucruri. Mi-am mușcat degetul și m-a durut. De asemenea, gustul și mirosul erau ca cele ale degetului meu real. M-am îndreptat spre acea femeie și am întrebat-o ce face. Mi-a răspuns că se pregăteau pentru perioada de mari reduceri. Am luat în mână o vază mare de flori. Părea porțelan adevărat iar florile miroseau a flori. Am smuls o petală de trandafir și am mâncat-o. Avea gustul unei petale de trandafir adevărate, puțin uscată, înțepătoare și parfumată. Am înclinat vaza și mi-am turnat puțină apă în palmă. O simțeam rece și umedă, precum apa reală.

Am decis să testez limitele acelui scenariu, sperând din tot sufletul că mă aflu de fapt într-un vis lucid. Am încercat să scot fața de masă de pe masa respectivă. Aproape am reușit, însă o vază împreună cu alte câteva farfurii s-au spart zgomotos de podea. Câțiva oameni s-au uitat, însă nimănui nu părea să îi pese cu adevărat, nici măcar asistentei de vânzări a cărei prezentare tocmai o distrusesem. Aceasta a continuat să despacheteze și să aranjeze diverse lucruri, ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat, desfăcând o altă față de masă și reașezând masa.

Fiind și mai încrezător acum, m-am îndreptat spre un raft mare și am tras câteva obiecte mari din ceramică. M-am uitat să văd dacă cineva a observat. Acestea au făcut un zgomot puternic după cădere și au împrăștiat o mulțime de cioburi în toate direcțiile. Câțiva oameni s-au uitat, dar nimănui nu părea să îi pese. Foarte încrezător, m-am îndreptat spre casele de marcat și am sărit peste una dintre ele.

Câțiva oameni s-au uitat, însă nimeni nu a spus nimic.

M-am strecurat înapoi în corpul meu fizic, m-am întors pe spate și m-am gândit, „Wow! A fost incredibil". M-am luptat să nu fiu luat pe sus de starea de entuziasm și m-am relaxat, încercând să mă întorc înapoi în acel vis. Am vizualizat în minte numele și imaginea acelui centru de cumpărături și am încercat să ajung din nou acolo. Atunci au început vibrațiile specifice și am început să mă proiectez. De această dată, reflexul de proiecție a fost prea puternic și m-a scos din corpul fizic. Am sfârșit prin a mă odihni la picioarele patului. În casă era liniște, iar eu pluteam prin dormitor întrebându-mă ce să fac în continuare.

Nedorindu-mi să continui experiența EEC, m-am întors în corpul fizic și am deschis ochii. Am rămas întins pentru câteva clipe, apoi am închis ochii și am încercat să mă întorc în acel vis. Vibrațiile au început din nou și un alt val de greutate plutitoare m-a cuprins, în vreme ce începeam din nou să mă proiectez. M-am opus acelei tendințe și m-am întors pe partea dreaptă. Simptomele de proiecție s-au oprit, însă eu nu mă puteam întoarce înapoi în visul meu. După câteva minute, m-am întors pe partea stângă. În această poziție mă simțeam mai bine. Folosindu-mă din nou de imaginea și numele acelui magazin, percepând o ușoară senzație de cădere, m-am regăsit la scurt timp acolo.

Am reapărut în fața magazinului. Aceeași asistentă de vânzări era ocupată să aranjeze prezentarea respectivă. Vaza pe care o spărsesem înainte era întreagă și se afla înapoi pe masă. M-am plimbat prin magazin, căutând semnele distrugerilor pe care le făcusem în timpul vizitei anterioare. Totul era întreg și la locul lui pe rafturi. Era ca și cum nimic nu s-ar fi petrecut. Era incredibil! Indiferent de ceea ce aș fi făcut, scenariul o lua de la început.

M-am strecurat din nou înapoi în corpul fizic și m-am întors pe spate. M-am relaxat și am încercat să mă întorc în vis. (Cred că entuziasmul meu a întrerupt experiența respectivă). Vibrațiile au început din nou, astfel că m-am rotit din nou pe partea stângă. Începeam să conștientizez cam cum funcționează lucrurile și mi-am dat seama că mi-a fost mai ușor să mă proiectez în visul respectiv fiind așezat pe partea stângă. Find foarte relaxat și având numele și

imaginea magazinului respectiv în minte, am intrat din nou în acel centru comercial. Mă aflam din nou în același loc, cu aceeași femeie care lucra la aranjarea vitrinei respective. Aceasta m-a privit și mi-a zâmbit, în timp ce și eu îi făceam cu mâna. M-am decis să explorez și mai mult, înainte ca altceva să se petreacă și, trecând pe lângă recepție, am intrat în centrul comercial.

Am explorat magazinul. Acolo erau o mulțime de oameni care făceau cumpărături și vorbeau. Toți copiii pe care i-am văzut păreau ireali. Erau foarte liniștiți și foarte cuminți, precum niște mici roboți politicoși. În surdină se auzea o muzică. Câțiva oameni vorbeau la telefonul mobil, însă nimeni nu părea să vorbească sau să interacționeze cu altcineva. Atunci când erau întrebați, oamenii răspundeau, însă replicile lor erau scurte și de cele mai multe ori nefolositoare. Am încercat dar nu am reușit să am o conversație cu cineva. Toată lumea părea absorbită de ceea ce făcea.

Oamenilor le lipsea personalitatea, erau mici personaje dintr-un film. La prima vedere, acest scenariu din vis părea foarte real, însă era ceva ce lipsea. Aceasta părea ca și viața reală, însă de fapt totul era foarte superficial, ca de plastic.

M-am hotărât să caut o ieșire din acel centru comercial pentru a explora și mai mult, când, dintr-o dată, m-am simțit slăbit și greoi. Puterea se scurgea din mine, iar eu mă mișcam foarte încet. Picioarele pluteau sub mine, am căzut jos, slăbit și paralizat. Oamenii mă călcau sau mă ocoleau, însă nimeni nu îmi acorda niciun fel de atenție. M-am simțit insignifiant.

M-am strecurat din nou înapoi în corpul fizic, fiind foarte treaz. M-am întors pe spate și am rămas așa, meditând. Vibrațiile nu au mai apărut de această dată, probabil din cauză că nu eram suficient de treaz. Era evident că poziția mea de odihnă îmi influențase în mod direct tipurile de experiențe pe care le-am trăit. Eram prea entuziasmat și prea treaz ca să mai fac orice altă explorare, astfel că am renunțat și m-am dus să îmi iau ceva de băut și să îmi notez în jurnal ultimele experiențe trăite."

Tipul de paralizie care a apărut la finalul experienței descrise mai sus se manifestă atunci când corpul fizic/mintea fizică sunt treze. Tensiunea și starea de alertă de la nivelul corpului fizic/minții fizice

va slăbi și va paraliza adeseori aspectele mai subtile ale acestora.

Vă recomand să experimentați atât proiecțiile WILD, cât și experiențele EEC. După cum am spus și mai devreme, sunt de părere că visele lucide sunt de fapt un tip de proiecție mentală. Acest lucru are sens și explică motivul pentru care experiența respectivă arată și se simte diferit față de o experiență EEC. Experiențele WILD sunt total inofensive și puteți descoperi cu siguranță exact locul pe care vi l-ați imaginat. Trecerea vă taie respirația- o scurtă senzație de cădere, după care ajungeți la destinație.

Proiecția în realitatea virtuală

Proiecția în realitatea virtuală este o tehnică EEC care păcălește subconștientul să creeze tărâmuri astrale personalizate. Acest lucru este obținut în timpul unei experiențe EEC în timp real, prin intermediul unei picturi sau a unei fotografii. Acest lucru este ușor de făcut, odată ce vă proiectați. Este de asemenea o modalitate foarte bună de a pătrunde în tărâmurile astrale, în cazul în care întâmpinați dificultăți în a trece dincolo de zona timpului real. Am descoperit această metodă din greșeală, în timp ce testam tehnica de proiecție cu ajutorul frânghiei.

Dublul proiectat are abilități creatoare puternice. Chiar și așa, poate fi dificil să creați în mod conștient un lucru solid și durabil în timp real, în cadrul unei experiențe EEC. Dacă o persoană care se proiectează în timp real creează în mod intenționat o sabie, de exemplu, aceasta va apărea treptat ca fiind imaginată. Începe să se formeze sub formă de ceață, devenind din ce în ce mai solidă, până când ajunge să pară reală. Însă odată ce persoana care s-a proiectat încetează să mai mențină acea imagine în minte, obiectul respectiv începe să se evapore. Pentru a crea ceva durabil în timpul real, mintea subconștientă/ sinele superior trebuie să fie implicate activ în acel proces.

O persoană care se proiectează este un punct de conștiință ce nu are mărime sau formă. Corpul dublului proiectat este creat de simțul conștiinței corpului persoanei care se proiectează. Acest corp devine vizibil doar atunci când este observat. Atunci când nu este observat, el revine la un minuscul punct al conștiinței. Din cauză că acest

punct al conștiinței este atât de mic, orice lucru de care se apropie și pe care îl analizează de aproape se va mări odată cu micșorarea distanței.

Gândiți-vă la ceea se petrece atunci când o persoană care se proiectează în timp real trece printr-un perete solid. Interiorul acestuia poate fi văzut în detaliu. Această priveliște este similară imaginii pe care vă așteptați să o vedeți la microscop, la nivel molecular. Dacă dublul proiactat ar rămâne la dimensiunea corpului fizic, nu ar putea să vadă astfel de detalii magnifice într-o astfel de măsură.

Trecerea într-o imagine sau într-o oglindă bidimensională, ca punct de conștiință, vă dă iluzia trecerii în ceva mult mai vast. Mențineți-vă mintea calmă și priviți defocalizat, pe măsură ce vă apropiați de acea imagine. Apoi, mai degrabă veți intra în acea imagine decât să treceți prin ea. Acest lucru păcălește mintea subconștientă să creeaze un tărâm astral virtual, în care să îl trimită pe cel care se proiectează. Ceea ce urmează în continuare este prima mea experiență de acest gen.

Prima mea experiență de proiecție într-o realitate virtuală

Era la începutul iernii, într-o seară, când meditam în camera mea, așezat într-un fotoliu vechi. Folosind noua mea tehnică de proiecție cu ajutorul frânghiei, m-am proiectat în afara corpului. Era destul de întuneric în cameră, cu excepția unei raze de lumină ce pătrundea printr-o fantă, dintre draperii. Am plutit spre peretele din spatele meu și eram pe punctul să trec prin el, când ceva extrem de familiar a apărut lângă mine. Înainte să pot vedea foarte bine despre ce este vorba, m-am trezit brusc într-o nouă lume.

„Unde mă aflu?", m-am întrebat eu, fiind extrem de surprins. Se părea că tocmai trecusem într-un plan astral, fără vreun motiv anume. Acest lucru era total neobișnuit și doream să știu motivul pentru care s-a petrecut aceasta. Mă aflam într-o lume înceţoșată și neclară, cu o atmosferă neobișnuită, cu toate acestea însă, nu mă simțeam deloc amenințat. În fața mea se înălța o clădire veche, înconjurată de un gard masiv. În partea mea dreaptă am zărit licărirea reflexelor argintii ale unei ape.

Am auzit și am simțit niște zgomote înfundate și mișcare din

apropierea clădirii. Nu simțeam niciun pericol, astfel că m-am cățărat pe gard pentru a cerceta mai bine. M-am strecurat printr-o ceață deasă care plutea deasupra pământului. Această lume părea mai solidă decât alte tărâmuri ale planului astral.

Din umbre s-a desprins și s-a îndreptat spre mine un bărbat uriaș, îmbrăcat simplu, însoțit de un câine. Era foarte înalt. Aceștia s-au mișcat spre partea mea dreaptă, oprindu-se lângă un gard mic. I-am strigat dar nu păreau să mă audă. Au sărit gardul și s-au îndreptat spre apa care se zărea în depărtare, pierzându-se în scurt timp în ceața deasă.

Am cercetat cu privirea clădirea veche. Era vorba despre un hambar cu uși largi, deschise într-o parte, cu o platformă în capăt. Am privit înauntru, dar nu am văzut nimic altceva decât ceață și umbre. Înconjurând hambarul, nu am găsit nimic în spatele lui. Nu exista acolo nimic care să merite văzut sau făcut, astfel că am mers pe urmele bărbatului și ale câinelui. Nimic din toate aceste lucruri nu aveau vreun sens pentru mine. Toate păreau oarecum familiare, însă nu puteam să îmi dau seama de ce.

Dintr-o dată mi s-a revelat acest aspect și am știut unde mă aflam. Mă aflam într-un tablou care era atârnat pe peretele din dormitorul meu. Acesta conținea un hambar gol, înconjurat de un gard vopsit în culori tomnatice. În fundal se putea zări un mic lac, precum și un bărbat însoțit de un câine negru. Era vremea amurgului, cu ceață și umbre. Acest tablou este atârnat în locul prin care eu am vrut să trec prin perete. Foarte entuziasmat și nedorind să pierd firul a ceea ce tocmai se petrecuse, mi-am focalizat atenția asupra corpului meu și în curând mă aflam înapoi în fotoliul meu. Am aprins veioza și mi-am notat imediat în jurnal câteva cuvinte-cheie definitorii pentru experiența respectivă.

Am stins veioza și am așteptat să mi se obișnuiască ochii cu întunericul. Tabloul respectiv era foarte slab luminat. Am luat o lanternă mică și am focalizat fascicolul de lumină către tablou, astfel încât acesta să fie luminat foarte puțin, doar de o rază de lumină. Aceasta a făcut ca tabloul să fie luminat, în contrast cu întunericul care umplea încăperea. Am ieșit din nou din corp și m-am îndreptat să văd tabloul mai de aproape. Am fost foarte surprins să văd cât

de tare semăna acesta cu o fereastră. Am plutit uşor spre el, să văd ce se petrece. Cu cât mă apropiam mai mult, cu atât mai mare mi se înfăţişa tabloul- sau mă scufundam eu. M-am îndepărtat şi m-am apropiat de mai multe ori de pictura respectivă, studiind ce se petrece. Aveam impresia că atunci când mă apropiam mai mult, priveam în interiorul taboului, în loc să privesc spre tablou.

M-am apropiat şi mai mult de tablou şi, dintr-o dată, m-am trezit înapoi în acea lume înceţoşată. De data aceasta mă aflam în partea cealaltă a hambarului, în apropierea lacului. Totul era mai luminos de această dată, probabil din cauza lanternei. M-am întors, aşteptându-mă să văd lumina lanternei din camera mea, însă nu am văzut altceva în zare, decât imagini vagi ale unor dealuri acoperite de ceaţă. Mi-am simţit din nou corpul fizic şi m-am reîntors la acesta. După ce m-am trezit, mi-am notat totul în jurnal.

Cum să creaţi un tărâm al unei realităţi virtuale

Am repetat de mult ori această experienţă a unei realităţi virtuale. Este un fenomen interesant şi foarte folositor.

Pentru a crea un tărâm virtual, procuraţi-vă o imagine a unui loc care vă place. Agăţaţi această imagine pe un perete, pe tavan sau într-o altă cameră din apropiere. Trebuie de asemenea să aveţi o veioză sau o lanternă pe care să le fixaţi, astfel încât ele să lumineze imaginea respectivă. Puteţi personaliza un spaţiu virtual prin lipirea pe suprafaţa respectivă a unor poze mici ale unor obiecte sau ale unor persoane. Este bine ca aceste imagini să se portivească, din punct de vedere al mărimii, cu fotografia respectivă. Imaginile unor persoane în viaţă sau care au murit pot fi de asemenea adăugate pentru personalizarea picturii respective. Aceasta poate fi o modalitate foarte eficientă de a comunica cu persoane decedate.

Este posibil să vă mişcaţi în oglinzi sau în scene care sunt difuzate pe ecranele TV, pe monitoarele computerelor etc. Claritatea şi luminozitatea scenelor în care intraţi vor afecta gradul de claritate şi de luminozitate ale tărâmului virtual creat. Dacă pătrundeţi într-o oglindă, vă veţi trezi într-o copie inversată în timp real a locaţiei în care vă aflaţi. Oglinzile au profunzime, astfel că un spaţiu virtual care a fost creat de o pictură reflectată într-o oglindă va avea mai multă profunzime şi claritate.

Cum să intraţi într-un tărâm virtual astral

Pentru a intra într-un tărâm virtual, proiectaţi-vă în afara corpului fizic în timpul real, iar apoi deplasaţi-vă spre pictura respectivă. Păstraţi-vă mintea limpede şi nu vă gândiţi la ceea ce faceţi-fără gânduri parazite. Priviţi numai înainte şi simţiţi cum vă apropiaţi de imaginea respectivă. Continuaţi să vă mişcaţi şi lăsaţi imaginea respectivă să vă umple privirile. Aceasta se va mări din ce în ce mai mult. Continuaţi să vă mişcaţi, până când păşiţi în tabloul respectiv. Dacă doriţi să vă întoarceţi în corpul fizic, căutaţi să îl simţiţi şi imaginaţi-vă că vă aflaţi înapoi în camera voastră şi veţi fi duşi imediat înapoi acolo. O altă variantă este să rostiţi o comandă care să vă ducă acolo.

Capitolul 21
Forma astrală în mişcare

Odată ce ieşiţi în afara corpului fizic, este posibil să vă loviţi de anumite dificultăţi, chiar şi în cazul unor acţiuni foarte simple. Să mergeţi din punctul A în punctul B, în lumea extracorporală, mai ales în zona timpului real, nu este atât de uşor pe cât aţi crede. Acest capitol vă oferă sfaturi referitoare la cum să rezolvaţi cele mai frecvente probleme de acest gen.

O minte de sine stătătoare

Dacă dublul vostru proiectat este slăbit sau are tendinţa să se mişte înspre direcţii în care voi nu vreţi să mergeţi, este posibil ca trupul vostru fizic/mintea fizică, să fie încă treze. Este posibil ca acesta să vadă încă prin ochii voştrii şi să vă influenţeze mişcările prin intermediul unui tip de legătură la distanţă. Această problemă este cauzată de efectul de fragmentare a minţii şi de faptul că vă aflaţi prea aproape de corpul vostru fizic. Depărtaţi-vă de acesta şi veţi observa că aceste probleme se diminuează odată cu distanţa. Acest efect este cel mai puternic pe o distanţă de sub şase metri.

Momentul astral

Majoritatea persoanelor care abia au început să se proiecteze se confruntă cu probleme de mișcare în timpul primelor experiențe EEC. Acestea pot fi observate cel mai bine în zona timpului real. Simpla deplasare printr-o cameră în direcția corectă poate fi destul de dificil. Această lipsă de control este ceva normal. Acest lucru se petrece deoarece cei noi, care abia încep să se proiecteze, nu sunt familiarizați cu dublul proiectat în timp real și cu mediul său. Este ca și când dintr-o dată vă treziți într-o lume fără gravitație și nu aveți nici cea mai mică idee despre cum să vă mișcați acolo. Vă sugerez să experimentați mai mult și să practicați mai mult.

O astfel de problemă de moment, cum ar fi lipsa gravitație, poate cauza la început anumite dificultăți de mișcare. Acest lucru poate să îi facă pe cei care se proiectează să continue să se miște după ce ei se hotărăsc să se oprească. Aceștia pot pluti prin pereți, tavane, uși etc. Doar practica vă poate învăța cum să vă mișcați cu foarte multă precizie și grație.

Să învățați să vă mișcați în timp real poate fi un proces foarte comic. Pe vremea când abia începusem să experimentez astfel de lucruri, obișnuiam să plutesc și să mă strecor prin uși și pereți și prin acoperiș, doar ca să ies afară. Apoi, după ce reușeam să ies afară, obișnuiam să alerg de-a lungul șoselei, pentru a câștiga o viteză suficient de mare pentru a mă ridica de la sol, precum un avion. Reușeam uneori să mă ridic, dar niciodată deasupra vârfurilor copacilor sau deasupra acoperișurilor.

Sentimentul de cădere era interesant, deoarece se petrecea foarte încet. Obișnuiam să simt un impact minor în momentul când atingeam pământul. Simțeam vagi senzații de durere. Însă căderea nu mă rănea în niciun fel și nici nu mă trimitea înapoi în corpul fizic. Obișnuiam să fac salturi uriașe de-a lungul șoselei, ridicându-mă în aer pentru o vreme, dând din mâini, încercând să mă ridic din ce în ce mai sus și mai rapid. Îmi doream să zbor ca Superman, însă nu prea am reușit să mă dezvăț de ciudatul obicei al gravitației, care continua să mă tragă în jos spre Pământ. Pluteam adeseori neintenționat în casele vecinilor mei. Continuam să mă scuz față de toți oamenii, pentru că tot intram și ieșeam din casele lor.

Cum să învățați să mergeți

În cadrul experiențelor EEC din timpul real sunteți un punct al conștiinței. Nu sunteți înzestrați cu un trup propriu-zis. Nu aveți picioare pe care să vă sprijiniți sau cu care să mergeți. Pentru a vă deplasa, nu vă gândiți cum o să faceți acest lucru- faceți-o pur și simplu. Avântați-vă în mișcare cu simțul conștiinței întregului vostru corp. Acest lucru vă va ajuta să înaintați. Imaginați-vă că orice direcție în care doriți să mergeți este la vale și că voi purtați în picioare patine cu rotile. Veți pluti în direcția în care doriți și veți simți cum vă mișcați într-acolo. Cu puțină practică, veți pluti grațios în toate direcțiile în care vă doriți.

Schimbarea direcției și oprirea din mișcare vă pot cauza de asemenea probleme. Gândiți-vă că vă schimbați direcția de deplasare și în curând veți începe să virați. Gândiți-vă că vă opriți din mișcare și la scurt timp vă veți opri. Este posibil să depășiți cu câțiva metri punctul de oprire, uneori chiar într-un perete. Este ca și când ați încerca să mișcați o pietricică într-o tăviță și ați vrea ca aceasta să se miște într-o anumită direcție, iar apoi ați vrea să o faceți să își schimbe direcția, apoi să se oprească într-un anumit loc. Mișcarea EEC nu este dificilă. Aveți nevoie doar de puțină practică. De asemenea, nu vă strică nici puțin simț al umorului.

Odată ce stăpâniți mișcările simple, ieșiți afară și practicați trecerea cu o viteză mare, la nivelul unei anumite suprafețe. Imaginați-vă că ați conduce un automobil sau o motocicletă. Nu încercați să-l vizualizați, doar simțiți-l cum înaintează. Adoptați o poziție naturală de condus și simțiți cum vă mișcați, ca și când ați conduce în realitate. Simțiți cum accelerați și cum frânați, tot așa cum ați face și într-o mașină reală, folosind după cum vă place, pedale imaginare. Simțiți cum folosiți acele pedale și așteptați-vă la rezultatul pe care l-ați obține în mod normal și acest lucru se va petrece cu siguranță.

Cum să învățați să zburați

Majoritatea oamenilor întâmpină probleme când vine vorba să zboare în timpul experiențelor EEC. Este mai ușor să vă aruncați în aer decât să zburați precum o pasăre. Acolo nu există o forță

gravitațională propriu-zisă, însă există obiceiul nostru de a ține cont de ea. Zburatul este cam același lucru cu plutitul deasupra pământului, nu contează la ce înălțime. Se obține în același mod, cu ajutorul mișcării conștiinței corpului – simțindu-vă pe voi înșivă mișcându-vă și zburând.

Odată ridicați în aer, veți observa cum ceva asemănător forței gravitaționale încearcă să vă tragă înapoi spre pământ. Acesta este obiceiul de a fi fost în permanență conștienți, toată viața, de greutatea corpului vostru. Conștiința forței gravitaționale este un instinct puternic înrădăcinat în voi. Aceasta vă va afecta în mod garantat dublul proiectat, mai ales când învățați să zburați.

Dacă sunteți asemenea mie, la început veți face o serie de salturi uriașe și de curbe mici în aer. Veți descoperi că greutatea voastră este limitată de înălțimea medie a clădirilor și a copacilor din jurul vostru. Vă veți întoarce în mod repetat înapoi spre Pământ în momentul când acțiunea de mișcare cauzată de conștiința voastră se încheie, iar obiceiul gravitațional preia controlul. În momentul când vă veți ridica în aer, veți descoperi uneori că vă întrebați unde a dispărut forța gravitațională. Dacă vă gândiți la greutatea corpului vostru și la forța gravitațională este foarte posibil să contribuiți la tragerea voastră înapoi spre Pământ, chiar de către aceste forțe. Așa că nu încercați să vă gândiți la felul în care o faceți- doar făceți-o și totul va fi în regulă.

Entuziasmul care însoțește acțiunea de a zbura vă poate provoca de asemenea căderea. Entuziasmul vă poate stimula corpul fizic/mintea fizică și poate duce la apariția unor tensiuni și a unei treziri parțiale la acel nivel. Acest lucru vă va slăbi puterea dublului proiectat și va duce la căderea voastră. Adoptați o atitudine de observator detașat, și acest lucru nu se va petrece.

Ieșiți afară și plutiți deasupra unei șosele, mișcându-vă cât de repede puteți. Simțiți cum vă mișcați mâinile și simțiți cum vă ridicați în aer precum un pescăruș. Atințiți-vă privirea spre înălțimi și simțiți cum urcați din ce în ce mai mult. În niciun caz să nu priviți în jos. Continuați să dați din mâini ca și când ați zbura și simțiți cum această mișcare vă propulsează din ce în ce mai sus și mai rapid. Odată ce v-ați obișnuit să zburați, acțiuni

cum sunt mișcarea mâinilor sau mișcările similare celor de înot vor deveni niște automatisme. Aceste acțiuni conferă conștiinței corpului o viteză de urcare mult mai mare.

O altă metodă de a zbura este să vă goliți mintea de gânduri parazite și să simțiți pur și simplu cum plutiți în sus. Simțiți cum vă ridicați și fiți siguri că pământul va rămâne undeva jos în depărtare. Simțiți cum sunteți suspendați în aer, fiți siguri că vă îndepărtați tot mai mult de sol.

Cauza zborului este intenția. În stadiile incipiente, novicii vor trebui să facă față și să depășească obiceiul forței gravitaționale. Este nevoie să vă schimbați radical modul de raportare, pentru a vă permite să zburați. Afirmațiile și comenzile vă pot fi de un real folos: „Zbor precum o pasăre!", sau „Lăsați-mă să zbor!", sau „Vreau să câștig mai multă înălțime!", sau „Sus, sus, mai departe!"

Zborul în timpul experiențelor EEC nu are limite, spre deosebire de viața reală. Puteți zbura în aer, în spațiu deschis sau sub apă. Nu există niciun fel de forță de rezistență, inerție sau turbulențe. Vizibilitatea și ceea ce puteți voi să acceptați sunt singurii factori care vă pot limita. Odată cu practica, veți dobândi în scurt timp și obiceiul de a zbura. Este o senzație nemaipomenită: să săriți peste clădiri înalte, să stați pe un nor, să zburați cu păsările, să explorați străfundurile oceanului, să vă jucați cu delfinii, să explorați spațiul cosmic. Odată ce vă aflați în afara corpului fizic, cerul nu mai este o limită. Este doar începutul aventurii.

Cum să treceți prin materie solidă

Poate fi destul de dificil să reușiți să treceți prin materie solidă, cum ar fi pereții, ușile sau geamurile. Credințele noastre joacă un rol important în toată această situație. Dacă credeți că puteți trece printr-un perete sau printr-o ușă și sunteți dispuși să o faceți pur și simplu, veți fi capabili să realizați aceasta foarte ușor. Dacă nu credeți că puteți face asta, atunci veți întâmpina dificultăți. Efortul conștiinței corpului, precum și câteva indicii, vă vor ajuta să depășiți aceste dificultăți. Vă ofer în continuare câteva idei care v-ar putea fi de folos.

Încercați să evitați să treceți prin oglinzi sau prin suprafețe puternic reflectorizante în timpul experiențelor EEC în timpul real. Trecerea printr-o reflexie vă poate scoate în afara timpului real și vă poate duce într-un tărâm virtual. Limitați-vă la trecerea prin tavane, pereți și uși, pentru a rămâne în zona timpului real.

Trecerea cu spatele prin obstacole vă poate fi de un real folos. Așezați-vă în fața unei uși sau a unui perete și împingeți-vă cu spatele. Nu vă gândiți la ceea ce faceți- doar faceți-o pur și simplu.

Goliți-vă mintea de gânduri parazite și treceți cât mai rapid, cu capul înainte, prin acel obstacol. Treceți cu forța prin el, fără să vă gândiți exact cum ați făcut-o. Acest lucru vă poate de asemenea propulsa în planurile astrale.

Găsiți o crăpătură, o gaură a cheii sau o fereastră și priviți prin ele. Imaginați-vă și simțiți cum deja ați trecut pe partea cealaltă. De cele mai multe ori vă veți trezi pur și simplu pe partea cealaltă.

Împingeți mai întâi o mână și un braț prin perete, iar apoi pe celălalt. Veți simți ceva ca o gâdilitură. Propuneți-vă să înaintați cu tot corpul. Împingeți-vă capul prin perete. Goliți-vă mintea de gânduri parazite și nu vă gândiți cum faceți acest lucru. Continuați să vă mișcați, să urcați, să vă cățărați, croiți-vă drum prin acel obstacol. Nu există posibilitatea să rămâneți blocați în materie solidă. Aceasta nu vă poate răni în niciun fel.

Dacă știți ce se află pe partea cealaltă, imaginați-vă că deja vă aflați acolo și, dintr-o dată, de cele mai multe ori, vă veți trezi că deja ați ajuns pe partea cealaltă- proiecție instantanee.

Viteza, distanța și limitările

Din moment ce în timpul experiențelor EEC nu există limitări din punct de vedere al vitezei, viteza maximă posibilă care poate fi atinsă pare să fie stabilită de credințele și limitările vizuale și de ceea ce pare firesc.

Există o relație între ceea ce pare rezonabil și viteza maximă posibilă. Acest lucru este, cel mai probabil, stabilit în funcție de distanța pe care o vedeți înaintea voastră și pe care trebuie să o parcurgeți și ceea ce pare firesc. În concluzie, viteza EEC este stabilită în funcție de distanța care trebuie parcursă.

Viteza de mers: În interiorul clădirilor și al zonelor închise, viteza de mers pare să fie naturală, iar limita ei va fi stabilită de cât de repede puteți merge.

Viteza pe șosea: Orice viteză cuprinsă între cea a mersului pe jos și viteza de 320 km/h pare firească pentru o autostradă. Această viteză este stabilită în funcție de cât de clar și de vizibil este drumul. Puteți călători mai rapid pe o autostradă în timpul zilei, decât în oraș pe timpul nopții. Viteza de deplasare în timp real pe timpul nopții este de asemenea limitată de lumina disponibilă.

Zborul: Orice viteză cuprinsă între cea de plutire și cea supersonică este firească, în funcție de înălțime și de distanță. Cu cât vă ridicați mai sus și cu cât puteți vedea mai departe în fața voastră, cu atât mai repede vă veți deplasa.

Sub apă: Vizibilitatea subacvatică este de cele mai multe ori limitată, iar viteza ei depinde de aceasta.

Spațiul cosmic: O viteză mai mare decât cea a luminii pare ceva normal, deoarece distanțele pe care le vedeți în fața ochilor sunt mult mai mari.

Viteza maximă: Nu există niciun fel de limită. În funcție de distanța pe care o vedeți în fața voastră, viteza EEC este infinită.

Călătoria instantanee

Dacă puteți vizualiza o destinație, de cele mai multe ori vă veți proiecta acolo instantaneu. Acest lucru funcționează destul de bine, însă este posibil să fiți aruncați în afara timpului real. Acuratețea în această direcție tinde să depindă de faptul dacă ați mai fost sau nu ați mai fost înainte la acea destinație și de cât de bine vă puteți imagina acel loc. Dacă nu ați mai fost niciodată înainte într-un anumit loc, proiecția instantanee vă va duce adeseori într-o copie astrală a acelei locații, iar uneori în locuri care nu au nicio legătură cu destinația aleasă.

De exemplu, un grup de persoane foarte serioase care realizau proiecții de acest gen, mi-au spus că ei țineau niște întruniri EEC pe vârful Uluru (Ayers Rock) din Australia. Eu cunosc bine acea zonă, astfel că i-am rugat să îmi ofere câteva detalii, pentru a face niște verificări. Aceștia mi-au descris câteva caracteristici care erau cu totul false, cum ar fi trepte săpate în stâncă etc. Cel mai probabil, aceste persoane călătoriseră de fapt într-o copie astrală a acelui loc,

copie care conținea anumite detalii imaginate în plus.

Există și excepții referitoare la călătoria instantanee către destinații îndepărtate care nu au fost vizitate în timpul vieții reale. Probabil veți putea observa și detalii reale, însă este de asemenea posibil să fie implicate și anumite fluctuații ale realității.

Este posibil să vă proiectați instantaneu în locul în care se află o persoană pe care o cunoașteți bine din timpul real. Cu cât zona de destinație este mai puțin populată de alți oameni, cu atât mai lipsită va fi aceasta de fluctuații ale realității și de influențe mentale.

Călătoria pe distanțe lungi

Zborul este modalitatea cea mai bună de a călători pe distanțe mici și medii, de până la câteva sute de kilometri. Este posibil să nu vi se pară o distanță foarte mare dacă luați în considerare viteza potențială infinită a EEC. Dar chiar și distanța poate fi o provocare, dacă vreți să rămâneți în timpul real și să vă confruntați cu un minimum de fluctuații ale realității. Este ușor să alunecați într-un tărâm astral. Iar fluctuațiile realității se pot produce oricând.

Nu este avantajos să urmați suprafața Pământului când este vorba de distanțe lungi și de călătorii în timp real. O țară aflată pe partea cealaltă a planetei este la o distanță de sute de mii de kilometri. Ar fi nevoie să călătoriți cu o viteză de șaizeci de ori mai mare decât viteza sunetului, pentru a ajunge acolo în mai puțin de cincisprezece minute. Această viteză nu este firească pentru atmosfera planetei Pământ. O viteză prea mare poate duce la o îndepărtare de zona timpului real. Și odată ce ați părăsit zona timpului real, va fi dificil să vă întoarceți fără să fie nevoie ca mai întâi să reveniți în corpul fizic.

Zece minute este aproximativ perioada practică maximă din timpul real pentru o experiență EEC, în cazul în care doriți să vă întoarceți în corpul fizic în mod conștient. Majoritatea celor care se proiectează se vor strecura în planurile astrale cu mult înainte de acest moment. Corpul fizic/mintea fizică trebuie să fie capabile să se trezească pentru ca această reintegrare să aibă loc. Orice călătorie în timp real pe distanțe lungi este limitată de cât de mult timp pot rămâne accesibile corpul fizic și mintea fizică pentru a se reintegra.

Călătoriile în timp real pe distanțe foarte mari sunt precum pilotarea unui elicopter de la nivelul curelei pantalonilor voștri,

având ca ghidare doar stelele. Ați avea nevoie să studiați înainte geografie, cartografie etc.

Proiecția la distanțe mari este mai ușor de realizat atunci când sunt cunoscute detaliile punctului de destinație, prin intrarea în atmosfera Pământului și apoi ieșirea exact deasupra punctului de destinație. Apoi vă puteți folosi de caracteristicile geografice și de însemnele de pe pământ pentru a ajunge la destinație. Este ca și când ați face un salt uriaș în sus, de câteva zeci de kilometri iar apoi ați coborâ exact deasupra destinației. Secretul este să nu urcați prea sus și să ieșiți din sistemul nostru solar, deoarece este foarte simplu să faceți aceasta.

Să ajungeți pe orbită este foarte ușor. Simțiți doar cum urcați cu foarte mare viteză. Mai greu este să vă opriți atunci când ați ajuns suficient de sus. Puteți controla viteza de ascensiune prin verificarea constantă cu privirea a suprafeței pământului, în timp ce vă ridicați. La început, poate fi mai ușor să vă proiectați mai întâi spre lună sau spre soare. Acestea vă oferă niște ținte foarte mari spre care vă puteți proiecta în doar câteva momente. Odată ajunși acolo, este foarte ușor să vă îndreptați înapoi spre Pământ, reintrând deasupra țintei alese. Puteți să faceți acest lucru foarte rapid și de asemenea poate să fie foarte plăcut.

Spațiul cosmic și limitările de distanță

De-a lungul anilor, i-am auzit pe mulți oameni spunând că vizitează alte planete în timpul experiențelor EEC. Acest lucru este posibil, dar este destul de dificil de realizat în practică. În timp ce Soarele, Pământul sau Luna sunt destul de ușor de găsit, alte planete nu sunt. Sistemul solar reprezintă o zonă imensă iar planetele acestuia sunt puncte mici care se mișcă în spațiu. Acestea pot fi greu de identificat cu ochiul liber în cazul în care nu știți ce să căutați.

Metoda de călătorie instantanee într-un loc pe care nu l-ați vizitat înainte nu este deloc practică, dacă trebuie menținut aspectul obiectiv din timpul real al experienței EEC. Anumite tărâmuri astrale au aspectul altor planete. De-a lungul anilor au fost create anumite planuri astrale destul de stabile ale altor planete, cu ajutorul imaginației și al viselor oamenilor. Aceste tărâmuri sunt în mare măsură responsabile pentru numeroase experiențe de proiecție interstelară.

Nu există niciun fel de limitări de viteză sau de distanță, în afară de cele deja menționate. Este posibil să călătoriți pe alte planete sau chiar până în galaxiile cele mai îndepărtate. Viteza infinită în spațiul cosmic este ceva normal. Mișcarea de înaintare abia dacă o simțiți, în afara stelelor pe lângă care treceți și pe care le lăsați în urmă. Puteți străbate distanțe enorme cât ați clipi din ochi. Dacă vedeți ceva în fața voastră și doriți să vă îndreptați înspre acolo, tot ce trebuie să faceți este să vă imaginați că mergeți în acel loc și acel lucru se va îndeplini.

Eu călătoresc adeseori în profunzimile spațiului, în locuri unde galaxiile sunt doar mici pete în depărtare, doar pentru a medita sau pentru a mă gândi. Am călătorit cât am putut de repede și de departe, doar pentru a vedea cât de mult pot să avansez. Am încercat să găsesc capătul universului. Am lăsat galaxii întregi în urma mea, ca niște luminițe pe care le vezi noaptea din mașina în care gonești cu o foarte mare viteză. Oricât de departe și oricât de repede am mers, cu o viteză mereu crescândă, nu am găsit nicăieri un loc în care să nu existe stele sau galaxii. Cel puțin din perspectiva astrală a timpului real, universul fizic pare să fie infinit ca mărime- el nu se sfârșește niciodată. Acesta este adevărul, dacă nu cumva m-am învârtit în cerc.

Este întotdeauna posibil să reveniți în corpul fizic într-o clipă, indiferent de distanța pe care ați parcurs-o până atunci. Urmăriți să vă expansionați conștiința și să vă simțiți corpul fizic, să vă imaginați camera în care acesta se află și veți fi înapoi într-o secundă. Acest lucru vă va duce în corpul fizic sau mai aproape de el, în funcție de cât de accesibil este acesta la momentul respectiv. Dacă trupul se poate trezi, veți putea reintra. O altă variantă ar fi să rostiți o comandă care să aibă ca efect întoarcerea în corpul fizic.

Intimitatea, etica și experiențele EEC

O credință veche dar nefondată, este cea conform căreia activitățile extracorporale sunt supravegheate. Unii oameni cred că dacă cei care realizează proiecții nu se comportă cum trebuie, ei vor fi opriți și nu vor mai putea să aibă experiențe EEC- li se va interzice acest lucru de către autorități. Unii oameni cred că o forță a poliției astrale supraveghează totul și pedepsește toate acțiunile

imorale și lipsite de etică. Din experiența mea, vă pot spune că acesta este un mit. Dimensiunea astrală este o zonă sălbatică. Există anumite bariere naturale asociate experiențelor EEC, însă nu există limitări morale sau etice. Consecințele naturale sunt singurele care modifică acele comportamente.

Toată lumea se proiectează în timpul somnului. Vă puteți imagina cum ar fi să trebuiască să fie supravegheați în fiecare noapte un miliard de ființe umane care se proiectează de pe planeta Pământ? Eu nu am întâlnit niciodată ceva care să semene cu o poliție astrală în mediul extracorporal. Chiar dacă nu există niciun fel de legi care să guverneze spațiul EEC, există anumite repercursiuni naturale de care puteți ține seama. Dacă nevoile emoționale și tendințele de bază nu sunt ținute sub control, calitatea experiențelor EEC se va deteriora considerabil. Cine se aseamănă se adună, acest lucru este valabil și în spațiul extracorporal. Atracția dintre mințile asemănătoare ale persoanelor care se proiectează, precum și dintre energiile acestora este o consecință firească. Persoanele care se proiectează și care nu au o calitate morală deosebită vor descoperi că, în cazul lor, planurile și nivelurile mai elevate și mai spirituale le vor deveni treptat inaccesibile. Vă puteți confrunta cu numeroase teste în timpul practicii EEC și a viselor lucide.

Părerea mea despre ideea conform căreia spațiul EEC este supravegheat provine din primele lucrări apărute pe această temă, scrise la începutul secolului al XX-lea. Sunt sigur că autorii acestora și-au dat seama care este adevărul, dar au considerat că este de datoria lor morală să ofere un avertisment în sensul comportamentului nepotrivit în planurile astrale. Având în vedere că acele lucrări sunt încă folosite ca referință pentru alte lucrări contemporane, acest avertisment continuă să influențeze credințele unor persoane care realizează astfel de proiecții.

Știind toate acestea, este în regulă să vă jucați și să experimentați tot felul de lucruri pentru a vă simți bine în timpul experiențelor EEC. Simțul umorului și al ridicolului sunt de neînlocuit. Însă este înțelept să vă purtați și să îi tratați pe ceilalți oameni care se proiectează, precum și personajele din vis, cu respect. Nu știți niciodată cine ar putea fi acestea.

Partea a cincea

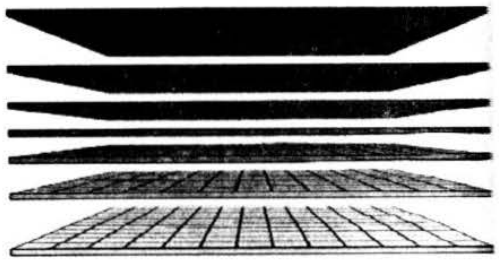
Conexiunea akashică

Capitolul 22
Planurile astrale

Planurile astrale sunt creații ale conștiinței universale. Acestea au o structură bine definită și sunt unul dintre marile mistere ale universului. Structura planurilor astrale poate fi observată și chiar folosită în scopuri de călătorie, dacă acestea sunt abordate din unghiul corect de percepție - unghiul din care planurile astrale sunt percepute în timpul experiențelor EEC. Percepțiile voastre asupra planului astral variază. Cele mai des întâlnite fiind unghiurile de percepție tip tub sau tip plan. Unghiul vostru de percepție este dat de gradul de evoluție și de energizare a corpului vostru energetic la momentul respectiv, precum și de credințele și convingerile voastre.

O altă modalitate prin care pot fi percepute planurile astrale este prin intermediul nivelurilor de focalizare descoperite de Robert Monroe. Aceste niveluri de focalizare sunt straturile sau frecvențele de vibrație din care sunt compuse planurile astrale.

Conform tradiției ezoterice orientale, planurile astrale conțin



șapte niveluri majore (șapte planuri astrale), fiecare dintre acestea fiind alcătuit din mai multe așa-zise straturi. Aceste straturi interioare poartă numele de subplanuri, de tărâmuri interioare

sau paradisuri. Există numeroase descrieri ale acestor structuri, printre care amintim teoria multidimensională a fizicii cuantice. Aceste puncte de vedere par adeseori să fie în contradicție, uneori din rațiuni culturale, religioase sau chiar științifice. Am descoperit că este imposibil de verificat dacă vreuna dintre variante este mai corectă decât alta - toate au contribuția lor. Astfel că îmi voi baza descrierile planurilor astrale pe experiența mea personală.

Explorarea și cartografierea planurilor astrale este precum încercarea de a explora și de a cartografia mergând pe jos, planetele și lunile galaxiei noastre. Orice este dincolo de structura de bază a planurilor astrale este doar un punct pe harta universului. Eu am explorat doar o mică parte a acestuia, însă voi încerca să descriu cât mai bine ceea ce am perceput, începând cu structura tradițională a planurilor astrale.

Atunci când le experimentați pe propria piele, planurile astrale pot fi comparate cu paginile unei cărți foarte groase, între capitolele cărora găsim pagini colorate. În timpul unei proiecții, aceste planuri par să fie foarte îndepărtate unele de altele. Zonele dintre ele sunt precum niște zone tampon care separă planurile astrale principale. Aceste zone tampon variază din punct de vedere al culorilor, însă pot fi percepute oarecum asemănător - ca o ceață colorată. Pare să existe o anumită relație între culorile acestor zone și culorile generate de centrii energetici principali (chakra-ele principale) ai corpului energetic omenesc.

Suprafața fiecărei pagini uriașe este o structură bidimensională infinită, ce este acoperită de numeroase linii. Aceasta îi dă un aspect oarecum uniform. Fiecare diviziune de acest gen conține un desen geometric multicolor, care se repetă la infinit în toate celelalte diviziuni. Suprafața fiecărui plan astral are propriul tipar unic, iar când vă apropiați mai mult, aceasta vă apare ca având două dimensiuni. Mediile tridimensionale sunt experimentate în momentul când acestea sunt penetrate.

Toate planurile astrale par să fie interconectate. Aceste conexiuni există sub forma unor culori și tipare ale suprafeței inițiale. De exemplu, dacă cei care se proiectează trec printr-o suprafață de culoare violet de la nivelul oricărui plan astral, ei vor fi apoi duși

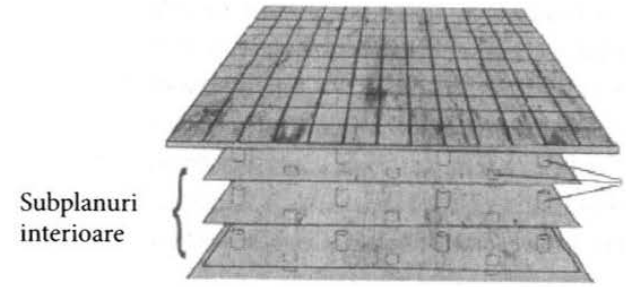
în planul astral cel mai elevat. Pe coperta din spate a acestei lucrări puteți găsi ceea ce este, din punctul meu de vedere, al cincilea plan astral. Ceea ce se află în centrul desenului este o structură violet a unei bijuterii. În funcție de evoluția și activitatea corpurilor energetice ale celor care se proiectează, ei pot atinge anumite zone și planuri astrale, sau nu. Vă recomand să faceți experimente cu tiparele de la suprafața planului astral, pentru navigare. Suprafața unui plan astral este prin ea însăși o minune. Acestea nu suportă grad de comparație, datorită frumuseții, grandorii și misterului lor inspirator. Ele sunt geometrice și logice, chiar și matematice prin natura lor. Structura planurilor astrale poate fi foarte ușor asemănată cu baza de date a unui calculator.

Următoarea ilustrație se bazează pe experiența mea din timpul proiecțiilor în planurile astrale. Aceasta vă arată cum este de fapt suprafața unui plan astral, văzută de aproape în timpul unei proiecții astrale. Priviți cu atenție imaginea de pe coperta din spate a acestei lucrări. Închideți ochii și imaginați-vă că sunteți acolo, bucurându-vă de întreaga imagine de ansamblu, înainte de a vă scufunda în ea.

Subplanurile astrale

Fiecare dintre cele șapte planuri astrale principale are anumite structuri interne complexe. În cadrul fiecăruia dintre acestea există un spectru de subplanuri și de tărâmuri interne interconectate. Următoarea diagramă surprinde aceste structuri.

Planurile astrale sunt dincolo de 3-D, conținând mai multe unghiuri de direcție decât universul fizic. Acestea nu sunt perceptibile cu ochiul astral 3-D al celor care se proiectează. Este imposibil să descrieți cu acuratețe o structură cu patru sau cinci dimensiuni, deoarece noi nu avem niciun sistem de referință cu care să facem comparație. Există și dimensiunile emoțională, spirituală și psihică. Cei care se proiectează vor avea tendința să se îndrepte spre zonele cu care ei rezonează în mod firesc. În practică, cei care călătoresc în planurile astrale vor experimenta o varietate de lumi interesante. Energiile de bază, precum și intențiile celor care călătoresc în planurile astrale îi mențin pe aceștia în siguranță și îi feresc să intre în mod accidental în zone cu care nu sunt în rezonanță.



Vedere transversală a unui singur plan astral

Figura 29. Vedere extinsă a unui plan astral

Zona timpului real poate fi privită ca o zonă tampon neutră, având cele șapte planuri astrale deasupra sa. Din punct de vedere vibrațional acest lucru nu înseamnă susul și josul din dimensiunea fizică 3-D. Călători din planurile astrale nu trebuie să treacă prin anumite subplanuri astrale negative sau joase, pentru a ajunge pe nivelurile astrale mai înalte. Zonele negative pot fi privite ca drumuri energetice adiacente către structura planului astral. Rezonanța energetică naturală a celor care se proiectează îi atrage pe aceștia în zonele cu care ei se potrivesc cel mai bine și îi ține departe de zonele cu care ei nu rezonează.

Tărâmurile și paradisurile astrale

Planurile astrale pot fi asemănate cu oceane vaste de gânduri creatoare care s-au expansionat și care au evoluat încă de la începuturile timpului. Printre aceste oceane, universul fizic este conceput și creat. Ce este sus, este și jos. Și ceea ce este sus, curge în jos pentru a deveni ceea ce este jos. Filtrarea energetică internă, atracția și respingerea fac ca aceste oceane de gânduri creatoare să se organizeze în straturi și pachete. Unele dintre acestea se separă sub forma unor zone compacte. Ele sunt denumite în mod tradițional tărâmuri astrale și paradisuri și pot fi descrise ca oaze de gânduri asemănătoare, structuri date în dimensiunea fluidă astrală.

Tărâmurile și paradisurile astrale sunt atât de mari cât este nevoie

să fie. Unele sunt infinite, în timp ce altele sunt de mărimea unor orașe mici. Un tărâm astral este o întreagă lume. Aceasta poate fi o planetă, o țară sau un oraș, cu o atmosferă și tematică distincte. Un tărâm astral poate conține împărății astrale; mici părți de realitate. Exemplul pe care vi l-am oferit anterior, când am translatat într-o pictură, poate fi descris ca o împărăție astrală - o mică parte din realitate, creată prin intermediul imaginației și a picturii artistului, precum și de interacțiunea mea cu acel tablou.

Tărâmurile astrale sunt diferite din punct de vedere al mărimii și al destinației. Unele dintre ele sunt populate cu ființe având frecvențe și niveluri de conștiință diferite. Unele par să arate ca niște structuri moderne, în timp ce altele sunt străvechi. Însă acestea nu sunt asemănătoare cu zonele populate din universul fizic. Este greu să vă descurcați prin toate aceste locuri. Sfatul pe care vi-l pot da este, dacă nu înțelegeți natura locului pe care tocmai îl vizitați, să îl observați și să vă abandonați orice s-ar petrece.

Pentru majoritatea celor care se proiectează și care se află la început, un salt în planurile astrale poate fi asemănat unui zbor misterios, în care decolați și apoi aterizați într-un oraș misterios. Chiar și așa, un oraș rămâne un oraș, și chiar dacă limba și obiceiurile pot fi diferite, între toate orașele există asemănări. Cu timpul, odată ce câștigați mai multă experiență, devine posibil să călătoriți către destinații mai precise și să vizitați și să explorați planuri astrale, tărâmuri și împărății într-un mod mai organizat.

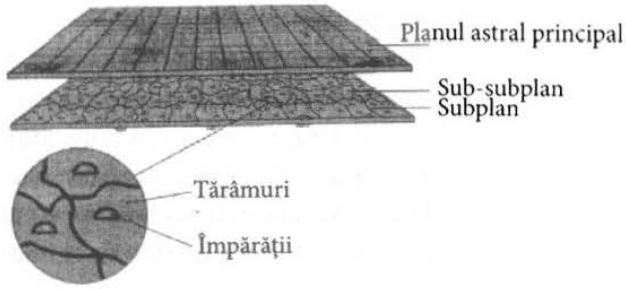


Figura 30. Vedere extinsă a subplanurilor astrale interioare

Regiunile astrale inferioare similare vieții reale

Anumite zone ale planurilor astrale pot fi confundate cu viața reală sau cu zona timpului real. În primele patru planuri astrale puteți întâlni multe persoane care se proiectează în timpul somnului și care

sunt mai mult sau mai puțin conștiente. Cu cât vă apropiați mai mult de zona timpului real, cu atât puteți întâlni mai multe persoane care se proiectează în timpul somnului. Unele dintre acestea sunt evident inconștiente, fiind cu ochii închiși și cu capetele în jos. Alții bântuie într-o stare foarte confuză. Mulți sunt foarte entuziasmați pentru că sunt în grupuri și merg la cumpărături. Dacă însă încercați să comunicați cu oricare dintre aceștia, ei vor fi confuzi și dezorientați și nu vor ști că se proiectează. Din acest punct de vedere, ele se aseamănă mult cu personajele de vis.

Prin comparație, însăși zona timpului real este liniștită și nepopulată. Eu sunt de părere că majoritatea celor care se proiectează în timpul somnului petrec doar un minut sau două în timpul real înainte de a se orienta spre alte zone ale planurilor astrale.

Planurile astrale inferioare conțin un amestec de peisaje și de structuri aflate într-un flux continuu. În timp ce acestea pot fi comparate cu lumea fizică, o examinare mai amănunțită vă poate revela natura lor fluidă și confuză. Simpla plimbare în jurul orașului vostru natal vă poate duce prin alte țări și orașe. Așteptați-vă la un amestec de orașe, peisaje, oameni și vremuri.

Vă veți trezi adeseori plutind de-a lungul unor coridoare interminabile, precum cele ale unui centru uriaș de cumpărături, pline cu intersecții și curbe. Din când în când, veți găsi ferme sau parcuri deschise, și plaje, și scene din timpul zilei sau din timpul nopții. Puteți găsi acolo orice. Eu am trecut doar ocazional prin astfel de zone și nu am încercat să înțeleg prea mult din ele.

Zonele de vid

În jurul planurilor astrale puteți găsi niște goluri dimensionale ce pot fi numite viduri. Zonele de vid nu conțin nimic și nu sunt periculoase. Intrarea într-un astfel de vid este ca și când ați intra într-o stare de liniște mormântală. Imaginați-vă că ați pluti într-un tanc și brusc ați stinge lumina. Veți continua să plutiți în siguranță într-un întuneric confortabil.

Am auzit multe mituri și motive care au dus la apariția acestor zone de vid, însă prin natura lor, ele sunt destul de dificil de descris. Nu există nimic ce poate fi văzut sau experimentat. Este de asemenea

posibil ca acele zone de vid să fie întâlnite în afara dimensiunilor astrale. Nu am găsit o explicație mai bună pentru existența lor. Acestea există, iar cei care se proiectează se trezesc adeseori plutind în vid. Dacă acest lucru vi se petrece și vouă, nu este cazul să vă speriați. Nu există niciun motiv pentru care să vă temeți. Acest lucru se poate petrece ocazional. Vă proiectați în afara corpului fizic sau translatați în altă parte și dintr-o dată vă treziți într-una din aceste zone de vid. Acesta nu este un lucru pentru care să vă faceți prea multe griji și nici nu se petrece foarte des. Unele persoane care realizează proiecții nu se confruntă niciodată cu asemenea zone de vid.

Unele experiențe care implică zone de vid pot de asemenea să dea naștere unor probleme de vedere astrală. Merită întodeauna să încercați să folosiți comenzi pentru a vă restabili vederea sau pentru a translata în altă parte. „Mai multă lumină, ACUM!", sau „O vedere mai bună, ACUM!", sau „Du-mă înapoi în corpul fizic". Dacă nu se petrece nimic, relaxați-vă și bucurați-vă de starea respectivă. Nimic nu vă poate deranja câtă vreme vă aflați în vid. Corpul vostru fizic vă va chema la el foarte curând.

Structurile de intrare în planurile astrale

Liniile care delimitează, geometria, culorile și tiparele suprafeței planurilor astrale reprezintă, din punct de vedere vizual, zonele sale interne. În momentul când cei care se proiectează se apropie de planurile astrale, ei pot percepe două structuri diferite.

Structura tip-plan a planului astral: un plan bidimensional de proporții gigantice, împânzit de linii directoare. Aceste linii evidențiază la nivelul suprafeței planului respectiv niște zone pătrate. Fiecare pătrat conține un model geometric multicolor, care se repetă la infinit în fiecare secțiune.

Structura tip-tub a planului astral: structuri tip-tub sau tip-tunel mai complexe, care conțin linii directoare interioare și modele geometrice, adeseori foarte viu colorate, uneori doar albe și negre. Liniile directoare și modelele sunt interioare, astfel că nu pot fi văzute în întregime, precum în cazul structurilor de intrare ale suprafețelor astrale tip-plan. Cei care se proiectează aud adeseori un sunet de fundal, precum și note muzicale, în timp ce înaintează

prin tuburile astrale. Punctele de ieșire din tărâmurile astrale sunt marcate prin modificări în modele, tonuri și melodii.

Cei care se proiectează pot folosi oricare dintre aceste structuri pentru a intra și pentru a naviga în zonele interioare ale planurilor astrale. Tipul de structură astrală care este percepută este dată de unghiul energetic de percepție al celui care se proiectează. Asemănările dintre structurile de intrare astrale tip-plan sau tip-tub indică faptul că între cele două există o anumită legătură. Experimentarea oricărui tip de structuri conduce la același rezultat. Aceste structuri sunt stabile și ele nu se modifică în urma unor experiențe multiple. Structurile astrale tip-tub pot fi asemănate cu structuri de intrare în planurile astrale tip-plan rulate. Acestea sunt aceleași structuri, dar percepute în mod diferit, din unghiuri de percepție diferite.

Aceste diferențe se datorează modelelor și nivelurilor diferite de evoluție ale centrilor energetici principali și ai activității acestora în cazul celor care se proiectează. Vă puteți da seama care este tipul de structură de intrare în planurile astrale pe care o percepeți, în funcție de natura senzațiilor pe care le experimentați la nivelul centrilor energetici principali, în timpul exercițiilor energetice și al stărilor modificate de conștiință. Tipul de proiecție pe care o realizați poate de asemenea să indice tipul cel mai probabil de experiență pe care o veți trăi.

Cei care se proiectează și care experimentează o activitate energetică intensă la nivelul centrilor energetici dintre sprâncene și din zona creștetului capului simt adeseori că se proiectează și ies din corp la aceste niveluri. Acest lucru duce de multe ori la experiențe astrale tip-tub. Cei care se proiectează și care au centrii energetici din zona inimii și din zona gâtului mai puternic activați, se proiectează de obicei la nivelul pieptului și în fața corpului fizic. Acest lucru conduce de cele mai multe ori la experiențe astrale tip-plan.

Structuri de intrare tip vortex: Există și anumite suprapuneri între tipurile de experiențe descrise mai sus. Unele persoane care se proiectează le pot experimenta pe ambele, și pe cea tip-plan, și pe cea tip-tub. Acest lucru poate de asemenea să ducă la apariția unor structuri energetice tip vortex în timpul real, adeseori chiar în

casele celor care se proiectează, în apropierea corpurilor lor fizice. Ele pot fi văzute de la început sau pot apărea oricând în timpul unei experiențe EEC. Imaginați-vă un turbion de apă albastră care ar apărea pe un perete al camerei voastre. Dacă descoperiți unul dintre aceste vortexuri, nu vă speriați. Este vorba de o structură de intrare în planurile astrale tip-vortex. Intrați în acest vortex și veți avea parte de călătoria vieții voastre.

Structurile de intrare în planurile astrale tip-stele: O structură de intrare în planurile astrale foarte des întâlnită este cea sub forma unor stele. Aceasta pare și se simte precum spațiul cosmic în care vă veți percepe plutind, fiind înconjurați de stele. Totuși, acestea nu sunt stele propriu-zise, ci structuri de intrare astrale. Dacă vă apropiați de una din acestea, ea vă va apărea din ce în ce mai mare și mai complexă, semănând adeseori cu o sructură strălucitoare de cristal. Dacă vă veți apropia și mai mult, aproape că veți putea vedea cum oamenii se mișcă în interiorul lor, în spatele a ceva ce pare a fi un geam imens de sticlă. Apropiați-vă și mai mult și treceți prin acest geam, după care veți ajunge în interiorul tărâmului astral sau al împărăției pe care acesta o reprezintă.

Structurile de intrare în planurile astrale tip-plan

Pentru a intra într-o structură astrală tip-plan, coborâți la nivelul suprafeței sale, apoi alegeți-vă un pătrat. Pe măsură ce vă apropiați, țintiți partea din modelul său prin care vreți să treceți. Mijlocul modelului vă va conduce pe cel mai înalt nivel al planului astral. Celelalte părți vă vor duce în planuri astrale și tărâmuri astrale diferite. Pătratul respectiv și modelele sale se vor mări treptat, pe măsură ce vă apropiați din ce în ce mai mult, până când vor ajunge de mărimea unui teren de fotbal. Trecerea la nivelul suprafeței sale vă va lăsa fără respirație, însă ea nu va fi însoțită de niciun fel de senzații. Este ca și când ați sări în apă, fără să stropiți nici un pic. Odată ce veți trece prin suprafața respectivă, se vor petrece două lucruri. Fie vă veți trezi apoi într-un tărâm astral, fie într-o zonă-tampon de forma unei ceți colorate. Dacă vă găsiți într-o ceața colorată, continuați să înaintați pentru câteva momente, până când veți ieși într-un tărâm astral.

Nu este posibil să vă întoarceți din drum și să încercați din nou.

Timpul se dilată, dar este întotdeauna limitat în planul astral. Nu știți niciodată când vă cheamă înapoi corpul fizic, astfel că este mai bine să profitați la maximum atunci când aveți ocazia. Oricare ar fi locul de la nivelul suprafeței prin care intrați, continuați să înaintați și să explorați, indiferent de tărâmul astral în care veți ajunge.

Călătoria în planurile astrale tip-plan

Este posibil să navigați de-a lungul structurilor de intrare de la nivelul planurilor astrale tip-plan. Între părțile componente ale acestui desen și destinațiile posibile există o legătură directă.

Punctul de intrare definește direcția înspre care vă veți îndrepta - planul astral, tărâmul sau regatul. Dacă vă amintiți punctul de intrare, vă puteți întoarce în același loc în cadrul unei proiecții ulterioare. Dacă experimentați puțin, puteți chiar crea o hartă astrală pentru acel plan astral.

Colțurile fiecărui pătrat conțin structuri mici, dar distincte, care seamănă de la distanță cu mici puncte sau picături de culoare. Fiecare dintre ele este un punct de intrare într-un tărâm sau regat interior specific.

Piesa centrală a modelului de suprafață al celui de-al cincilea plan astral (vezi coperta din spate a cărții) este așezată pe un fundal de culoare albastră. Acest lucru denotă nivelul de bază al acelui plan astral, precum și centrul energetic principal căruia îi este asociat acesta. Centrul energetic din zona gâtului este indicat de culoarea albastră, astfel că acest plan este cel mai probabil cel de-al cincilea. (Nu există niciun fel de alte indicii care să sugereze acest lucru.) Dacă intrați pe la nivelul punctului violet, aflat în mijlocul piesei centrale, veți ajunge pe nivelul cel mai înalt al acelui plan sau în cel de-al șaptelea plan astral.

Eu cred că floarea aurie, precum și bijuteria sa din centru reprezintă ceea ce budiștii numeau „Om Mani Padme Hum", adică „Bijuteria din inima florii de lotus".

Având în vedere că există atâtea structuri de intrare în planurile astrale, diferitele persoane care se proiectează se pot aștepta la tot felul de variații, datorită diferențelor dintre evoluția și activitatea corpurilor lor energetice, precum și a unghiurile lor de percepție. Însă planurile astrale și structurile de intrare în ele sunt destul de stabile.

Structurile de intrare în planurile astrale tip-tub

Mulți dintre cei care se proiectează ies din corpul fizic pe la nivelul zonei creștetului capului, după care se găsesc înaintând prin structuri astrale tip-tub. Sau, aceștia descoperă intrarea în structura astrală tip-tub în apropierea ieșirii din corpul fizic, având opțiunea de a intra sau nu în tunelul respectiv. Acesta lucru este folositor în cazul în care cei care se proiectează vor să experimenteze timpul real înainte de a intra în planurile astrale.

Să nu vă fie frică să intrați și să explorați tuburile astrale, care pot apărea sub forma unor vortexuri de apă sau sub forma unor turbioane de culoare. Acestea sunt intrări astrale tip-tub. Ele nu vă pot răni în niciun fel. Mulți oameni au spus că aceste tuneluri sunt foarte asemănătoare tunelurilor de lumină asociate EGVM (experiențelor de la granița dintre viață și moarte). Chiar și așa, ele nu sunt deloc periculoase și nu există nici cea mai mică posibilitate să vă pierdeți sau să vi se petreacă ceva rău în ele.

Cufundați-vă într-o structură astrală tip-tub și veți fi transportați cu o mare viteză. Liniile directoare, culorile și modelele, tonurile, se vor schimba pe măsură ce înaintați. La intervale regulate vor apărea diverse ieșiri, marcate prin schimbări de culoare, tonuri sau modele în jurul vostru. Puteți de asemenea să simțiți impresii psihice sau intuiții în legătură cu locul prin care să ieșiți. Folosiți-vă intuiția sau pur și simplu bucurați-vă de călătoria respectivă și așteptați până când aceasta se încheie de la sine în mod firesc. La finalul acestei experiențe tip-tub, vă veți găsi dintr-o dată într-un tărâm astral.

Este posibil ca după experiența inițială tip-tub să vi se dezvăluie mai multe structuri de intrare în planurile astrale tip-tub. Dacă doriți să încheiați o experiență astrală, puteți oricând să vă întoarceți în corpul fizic. Deoarece proiecția în timp este limitată, vă sugerez să explorați tot ce vă este la îndemână și să vă abandonați experienței respective.

Tunelurile de lumină

Unii dintre cei care se proiectează au relatat că, în timp ce ieșeau din corpul fizic, s-au deplasat cu o mare viteză prin tunelurile de lumină, după care au ajuns în planurile astrale. Scenariul tunelurilor

de lumină este asemănător structurilor de intrare tip-tub pe care le-am descris mai devreme. Adeseori se poate crea efectul de tunel de lumină cauzat de trecerea cu o mare viteză a celui care se proiectează pe lângă multitudinea de stele, până în momentul când are loc schimbarea realității și acesta intră într-un plan astral. Prin aceasta nu vreau să sugerez ideea că planurile astrale ocupă un loc în spațiu în universul fizic. Totuși, atingerea unei viteze extreme îi poate duce pe cei care se proiectează în afara timpului real, în planurile astrale.

Găsirea planurilor astrale

Unii dintre cei care se proiectează, deși pot să experimenteze zona timpului real, par să fie incapabili să ajungă în planurile astrale. Este posibil ca ei să alunece ocazional și spontan în tărâmurile astrale, dar nu sunt capabili să perceapă structurile astrale de intrare. Pe de altă parte, unii dintre cei care se proiectează par să fie incapabili să experimenteze zona timpului real. După ce ies din corpul fizic, aceștia alunecă direct în tărâmurile astrale, adeseori trecând pe lângă orice structură de intrare sau tip de suprafață astrală care poate fi recunoscută.

La începutul practicii mele, mi-am petrecut mulți ani rămânând blocat în timpul proiecțiilor mele la nivelul zonei timpului real. Nu puteam să intru în mod conștient în planurile astrale, deși adeseori acest lucru se petrecea în mod spontan. Într-un final am reușit să fac trecerea din zona timpului real către planurile astrale. Metoda descrisă în continuare vă pune la dispoziție o modalitate de a intra în planurile astrale. Este posibil să percepeți sau nu structurile specifice de intrare, însă această metodă vă va duce în planurile astrale.

Oricare ar fi postura corporală pe care o adoptați, alegeți direcția dintre linia orizontului și direcția verticală și zburați cu o viteză cât mai mare. În timp ce faceți acest lucru, imaginați-vă și simțiți cum se desfășoară în fața voastră universul plin de stele. Chiar dacă este în timpul zilei sau este înnorat, imaginați-vă toate acestea în minte, în timp ce urcați din ce în ce mai sus și căutați să simțiți stelele din atmosferă. Lăsați-vă mintea să fie umplută de sentimentul distanței enorme care se desfășoară în fața ochilor voștri și țintiți spre stele. Accelerația incredibilă pe care o provoacă acest lucru va face să vi

se înceţoşeze privirea şi este posibil chiar să experimentaţi, pentru o scurtă perioadă de timp, efectul de tunel de lumină.

O altă variantă ar fi ca, în timp ce vă avântaţi spre stele, să păstraţi în minte coperta din spate a acestei cărţi. Aceasta vă poate ajuta să atingeţi o structură de intrare într-un plan astral.

Primul semn al reuşitei este trecerea între cele două dimensiuni, care este resimţită sub forma unei scurte senzaţii de cădere, însoţită de un moment de neclaritate vizuală. După aceea, fie veţi ajunge într-o zonă plină de culoare, aflată în imediata apropiere a unei structuri de intrare tip-plan, fie vă veţi găsi în interiorul unui tărâm astral. Este de asemenea posibil să ajungeţi într-o structură de intrare în planul astral tip-tub. Indiferent de ceea ce se petrece, această metodă ar trebui să vă ducă în planurile astrale.

O altă variantă ar fi să ajungeţi în spaţiul cosmic sau într-o zonă care pare să fie din spaţiul cosmic. Dacă vă găsiţi în spaţiu în zona timpului real, explorati tot ce găsiţi acolo. Totuşi, dacă veţi utiliza această metodă, este foarte probabil să ajungeţi mai degrabă într-un plan astral decât în spaţiul cosmic. Dacă se petrece acest lucru, îndreptaţi-vă spre lumina cea mai strălucitoare pe care o puteţi vedea. Pe măsură ce vă apropiaţi din ce în ce mai mult, veţi vedea cum aceasta se transformă în ceva asemănător unei porţi. Intraţi în această structură de lumină, după care veţi ajunge în interiorul unui plan astral.

Nimic din ceea ce aţi putea face nu vă poate dăuna şi este imposibil să vă pierdeţi în spaţiu sau în planurile astrale. Vă puteţi întoarce înapoi în corpul fizic în orice moment sau acesta vă va trage înapoi în mod automat.

Să priviţi înapoi în jos: Dacă ieşiţi din atmosfera Pământului cu o viteză mai mică, dacă veţi privi înapoi în jos, veţi putea vedea adeseori sub voi unele din membranele planurilor astrale mai joase, în loc să vedeţi Pământul. Acest lucru înseamnă că deja aţi trecut dincolo de timpul real şi că vă aflaţi în planurile astrale. Membranele de la suprafaţa planurilor astrale joase au o natură grosieră în comparaţie cu cele elevate. Închipuiţi-vă peisajul unui deşert sterp traversat de linii directoare, având împrăştiate din loc în loc câteva pietre cenuşii.

O experienţă astrală deosebită, cu cer înstelat: Câmpul astral plin de stele, poate fi privit ca un tip distinct de intrare în planurile astrale. Exemplul oferit în continuare descrie explicit acest tip de structură.

„Mă proiectez în afara corpului fizic şi ţintesc către stele. La scurt timp după aceea, plutesc în spaţiu, fiind înconjurat de stele şi galaxii îndepărtate. Aici este foarte multă pace, iar eu privesc în jur mânat de curiozitate. Continui să mă mişc şi, dintr-o dată, văd cum, din depărtare, ceva colorat se apropie din ce în ce mai mult de mine, devenind din ce în ce mai mare. Pe măsură ce se apropie de mine, văd că este vorba despre ceva care seamănă cu un mic tren de jucărie. Acesta devine din ce în ce mai mare, odată cu aproierea, devenind în scurt timp un tren de mărime naturală. Îl recunosc ca fiind un personaj cunoscut din emisiunile TV pentru copii. Îl privesc foarte amuzat, întrebându-mă unde sunt şi ce se petrece. Trenul Thomas face zgomote puternice, „toot, toot", specifice unui trenuleţ. În faţa lui apar şine de cale ferată, care dispar apoi imediat în urma sa, pe măsură ce înaintează în spaţiu. Treptat, imaginea trenuleţului se estompează în depărtare. Dacă aş fi avut un deget cu care să mă ciupesc, aş fi făcut-o, atât eram de uluit.

Îmi continui drumul şi ţintesc spre cea mai strălucitoare stea. Aceasta devine din ce în ce mai mare şi din ce în ce mai strălucitoare, pe măsură ce mă apropii de ea. Mai târziu însă, îmi dau seama că nu este o stea, ci o poartă de trecere. Mă apropii şi mai mult şi văd în interiorul ei oameni care se plimbă. Mă apropii şi mai mult de ceva care seamănă cu o fereastră uriaşă sau cu un câmp de forţă şi trec prin ea. Mă regăsesc imediat în ceva ce seamănă cu o zonă de parc de distracţii. În apropiere văd o platformă cu maşinuţe care se ciocnesc, unde se află mulţi copii care râd şi se joacă. Părăsesc această zonă pentru a mă plimba printr-o zonă imensă a unui centru de cumpărături, într-o stare de foarte mare uimire. După ce explorez pentru o vreme şi această zonă, care pare să nu ducă de fapt nicăieri unde să fie interesant, mă întorc înapoi în corpul fizic."

Culorile și chakra-ele planului astral

Modelele geometrice colorate aflate la suprafața fiecărei structuri de intrare în planurile astrale sunt toate diferite unele de altele. Aceste modele par să fie un fel de metaforă dimensională colorată într-un anumit mod, reprezentând în mod abstract componentele interioare ale fiecărui plan astral. Astfel, diferitele culori pe care le-am descoperit în zonele din spațiu aflate în apropierea sau între planurile astrale, par să corespundă culorilor spirituale corespondente fiecărei chakra din corpul energetic omenesc.

Folosind ceea ce se cunoaște despre culorile chakra-elor și despre proprietățile acestora, putem, astfel, oferi celor care se proiectează indicații prețioase referitoare la natura planurilor astrale în care aceștia călătoresc. De exemplu, culoarea albastră se va afla în legătura cu chakra de la nivelul gâtului și cu cel de-al cincilea plan astral, iar culoarea purpurie se va afla în legătură cu centrul energetic dintre sprâncene și implicit cu cel de-al șaselea plan astral.

Planurile astrale pot de asemenea să conțină și alte culori decât cele din spectrul obișnuit. Acestea sunt imposibil de descris, deoarece nu există nimic în dimensiunea fizică cu care ele să poată fi comparate.

O experiență din planul astral - Craniul de piatră

Următoarea relatare este o descriere a unei experiențe de intrare în planul astral tip-plan:

„Intenționam să mă odihnesc puțin, dar îmi era imposibil să adorm. Am intrat în starea de transă și mi s-a trezit vederea astrală. Corpul mi-a fost cuprins de vibrații, după care m-am folosit de metoda frânghiei pentru a ieși din corp. M-am îndepărtat de corpul fizic, simțindu-mă însă destul de slăbit. Mă aflam prea aproape de corpul fizic/mintea fizică ce erau încă treze. Am plutit cu oarecare dificultate prin perete pentru a mă îndepărta. În timp ce treceam prin acesta, am simțit ceva asemănător unor furnicături și am auzit niște sunete, iar interiorul era foarte puternic luminat. Nepotul meu, Matt, lucra într-una din camerele alăturate. Intenționam să îl sperii puțin, trecând pe lângă corpul lui fizic.

Nu aveam un control foarte bun și am simțit cum corpul fizic mă

trage înapoi spre el într-un mod irezistibil. În continuare mă aflam mult prea aproape de el, iar acest lucru mă slăbea. Am decis să ies afară, înainte să fiu complet paralizat. Am trecut printr-o cameră liberă, am ieșit pe geam și am căzut în grădina din fața casei. Am plutit pe deasupra peluzei, apoi pe deasupra drumului și în final am ajuns în parc. Am îmbrățișat un copac și în scurt timp m-am simțit mai puternic. Am zburat în direcția plajei, simțindu-mă mult mai bine acum, în aer și departe de casă. Era o zi însorită minunată, cu cer albastru și câțiva nori pe ici pe colo.

Privind în sus, m-am avântat spre înălțimi și spre universul plin de stele de deasupra. Uitând complet de plajă, am mărit foarte mult viteza cu care zburam. Totul s-a încețoșat, în timp ce eu m-am avântat în spațiu printr-un tunel scurt de lumină tulbure. M-am trezit undeva în planul astral. Am continuat să zbor pe un cer albastru.

La o oarecare distanță sub mine, a apărut o structură de suprafață a unui plan astral vast. Suprafața albastră spectaculoasă a acesteia este acoperită de linii directoare subțiri și de modele colorate care îți tăiau răsuflarea. M-am bucurat pentru o vreme de toată această imagine, savurând-o din plin. Fiecare centrimetru al structurii sale avea un model geometric multicolor spectaculos. Aceasta era poarta către un plan astral, poarta spre o altă lume. Ea se întindea până la orizont, în toate direcțiile.

Este dificil de descris un asemenea spectacol deosebit. Nu există nimic în lumea fizică cu care să poată fi comparat. Imaginați-vă cum ar fi să coborâți cu parapanta de la o mare înălțime, pe deasupra unor câmpii aurii, mărginite de ocean, într-o zi însorită de vară. Eram foarte încântat și foarte uimit de ceea ce vedeam, în timp ce mă avântam direct spre suprafață. Întreg corpul mi-a fost inundat de un flux de energie, în timp ce eu strigam fericit „Geronimooooo" - vocea auzindu-mi-se puternic și clar.

Pătratul pe care îl alesesem devenea din ce în ce mai mare, pe măsură ce mă apropiam de el din ce în ce mai mult. Nu a existat niciun impact, însă trecerea a fost destul de grea. M-am trezit dintr-o dată înconjurat de o ceață albăstruie, ca și când aș fi fost în adâncul oceanului. Vizibilitatea era bună, astfel că puteam vedea pe distanțe de sute de metri. Pentru o clipă am crezut că mă aflu într-o altă zonă-

tampon. Apoi am observat bule de aer și tot felul de ierburi în jurul meu. Mă aflam sub apă. Am înaintat spre o zonă mai luminoasă, pe unde bănuiam că aș putea ieși la suprafață.

Am sesizat mișcare sub mine și m-am întors să văd despre ce este vorba. În fața mea a apărut un banc imens de pești. Aceștia erau rotunzi, plați și viu colorați, foarte asemănători peștilor tropicali. Peștii erau mai mari decât balenele. Printre toți acești pești mari înotau și câțiva rechini, însă aceștia erau minusculi pe lângă toate acele vietăți uriașe. M-am îndreptat spre acel banc enorm de pești, iar unul dintre ei s-a uitat la mine. Mă privea cu o curiozitate calmă, cu ochii săi de mărimea unui automobil. Am simțit la el multă inteligență și amuzament.

Ridicându-mă din nou, am înnotat printre valurile vii ale oceanului și am privit un cer indigo uimitor. Deasupra mea am văzut doi sori, unul mai mare, de culoare portocalie și unul mai mic, de culoare galbenă. La câțiva kilometri în partea dreaptă vedeam linia țărmului, cu un golfuleț mărginit de nisipuri aurii. Valuri albicioase de spumă se rostogoleau la infinit spre plajă. În partea stângă a țărmului se evidenția în zare o formă masivă. O construcție enormă de piatră de forma unui cap omenesc, cu ochi imenși, mă privea de la zeci de metri înălțime.

Rotindu-mi privirea de jur împrejurul meu, am zărit în depărtare, la câțiva kilometri, niște vase mari de pescuit. Erau niște bărci din lemn cu vârful ascuțit și cu niște construcții în părțile laterale, asemănătoare aripilor de liliac. Oamenii se târau pe punte precum insectele. M-am scufundat în apă, până în apropierea bărcilor, în partea din față a acestora. Lucrasem câțiva ani pe vase comerciale și mă pricepeam cât de cât la bărci.

O jumătate a vasului era atât de joasă încât părea să fie tot timpul sub nivelul apei. Era încărcată cu mărfuri spălate de valuri. Puteam vedea tot felul de mărfuri, în special alimente. Totul era țintuit bine cu ajutorul unor frânghii groase, pentru a nu fi luat de ape.

Membrii echipajului erau bruneți, bine făcuți, îmbrăcați cu cămăși și în pantaloni până la genunchi. Pe cap purtau niște banderole, iar la brâu aveau centuri. O femeie stătea lângă cârmă, privindu-mă. Când și-a dat seama că o priveam și eu, a întors capul. Am simțit o

ușoară iritare din partea ei. Femeia era îmbrăcată cu o rochie până la genunchi, strânsă în talie cu o curea lată. Avea păr șaten, lung până la mijloc. La cingătoare avea prins un cuțit micuț cu mâner de os. În timp ce mă apropiam de ea, a atins în treacăt cuțitul, după care și-a încrucișat brațele continuând să mă privească.

Afișând un zâmbet plin de încredere, am întrebat-o respectuos cum se numea lumea în care ne aflam. Femeia s-a întors cu spatele. Am dorit să îi prind privirea cu ochii, însă, dintr-o săritură, ea a dispărut din fața ochilor mei. „Ce femeie ostilă!", m-am gândit eu.

M-am apropiat de alți câțiva oameni de pe punte. Aceștia fie se întorceau cu spatele la mine, fie se holbau la punte. M-am gândit, „Ce ciudățenie!". Măcar oamenii din tărâmurile astrale catadicseau să vorbească cu mine, chiar dacă numai pentru a-mi cere să îi las în pace. Toți acești oameni mă puteau vedea, deoarece eram făcut din materie solidă. Nesimțindu-mă deloc bine primit, la scurt timp după aceea am părăsit vasul.

Îndreptându-mă spre insulă, am zburat de-a lungul țărmului și am aterizat pe construcția masivă de piatră ce reprezenta un cap de om. Piatra bătută de vreme părea să fie acolo de secole. Mi-a amintit de vremurile când, fiind copil, mă jucam la pietrele de la Stonehenge. În preajma ei, zburau câțiva pescărușI. „Ce drăguț, parcă ar fi hamsteri zburători." În acel loc, totul era plin de pace, cu excepția echipajului neprietenos de pe mare.

Dintr-o dată, am simțit acea slăbiciune familiară și acea senzație de smulgere, pe măsură ce corpul meu fizic începea să se trezească. După o ușoară senzație de cădere mă aflam, din nou înapoi în corpul fizic, ținându-mă cu mâinile de marginea patului. Ridicându-mă puțin, mi-am luat jurnalul. Mă simțeam destul de odihnit în urma călătoriei astrale neobișnuite.

Călătoria printre tărâmurile astrale

Nu este necesar să percepeți structurile de intrare în planurile astrale pentru a pătrunde în tărâmurile astrale. Adeseori vă veți proiecta direct în planurile astrale, ocolind structurile de intrare. Odată ce ați ieșit din corp, aveți la dispoziție mai multe modalități de a pătrunde în tărâmurile astrale.

Călătoria instantanee: Ieșiți din corpul fizic, apoi gândiți-vă la un loc în care v-ar plăcea să mergeți. De exemplu, dacă doriți să călătoriți în planul astral al Craniului de Piatră, precum în situația descrisă anterior, gândiți-vă la acesta și emiteți intenția de a merge acolo. Repetați comanda „Du-mă la Craniul de Piatră."

Trecerea energetică: Ridicați-vă frecvența de vibrație prin extragerea unei cantități mai mari de energie din corpul fizic/mintea fizică. Conștientizați cum aduceți din toate direcțiile mai multă energie la nivelul corpului proiectat. Simțiți cum deveniți din ce în ce mai ușori și mai strălucitori, fiind din ce în ce mai plini de energie. Repetați comnada „Du-mă în planurile astrale."

Zborul: Zburați cât de repede puteți, țintind mijlocul zonei dintre linia orizontului și cea perfect verticală, îndreptându-vă neobosiți spre galaxiile de stele de deasupra voastră. Imaginați-vă și simțiți cum vă îndreptați spre stele cu o viteză foarte mare.

Trecerea într-o realitate virtuală: Treceți într-o oglindă, într-un tablou, TV, copertă de carte, monitor de computer. Mențineți-vă mintea golită de gânduri parazite și apropiați-vă treptat. După ce ajungeți în realitatea virtuală respectivă, puteți trece cu ușurință mai departe în alte planuri astrale. Adăugați comenzi pentru a trece în anumite locații specifice. De exemplu, „Du-mă în cel de-al cincilea plan astral."

Mâinile care se topesc: Priviți-vă mâinile și observați cum acestea încep să se topească, apoi priviți în altă parte. Repetați de câteva ori acest lucru. Mintea voastră subconștientă va întâmpina dificultăți în a accepta acest fenomen. Acest lucru va provoca o trecere în altă dimensiune, transportându-vă într-un tărâm astral. Folosiți comenzi suplimentare, pentru a specifica destinații foarte precise, cum ar fi, „Du-mă pe lună!"

Rotirea: Rotiți-vă în jurul axei proprii cât de repede puteți. Goliți-vă mintea de gânduri și abandonați-vă senzației de amețeală. Acest lucru va permite trecerea într-un plan astral. Repetați procedeul dacă este nevoie. Adăugați comenzi suplimentare, în timp ce vă rotiți, pentru a merge spre anumite destinații clare, cum ar fi, „Du-mă la un spital astral."

Căderea: Simțiți cum cădeți pe spate, fără să încercați să vă

opuneți. Acest lucru va duce la o trecere dimensională spre planul astral. Repetați procedeul, dacă este nevoie. Adăugați comenzi suplimentare, pentru a vă îndrepta spre anumite destinații clare, spre exemplu, „Vreau să ajung la înregistrările akashice."

Stabilizarea prin observarea mâinilor

Fenomenul asociat mâinilor corpului vostru proiectat vă poate fi de folos în timpul experiențelor EEC. Efectul provcat de observarea atentă a mâinilor variază în funcție de perioada și de frecvența cu care realizați aceasta. Puteți folosi acest lucru pentru a stabiliza o proiecție fluctuantă, pentru a diminua fluctuațiile de realitate și pentru îmbunătățirea capacității de amintire. Pentru a stabiliza o proiecție, aruncați o scurtă privire mâinilor voastre, privind în altă parte din momentul în care acestea încep să se topească. Testați mai multe intervale, începând cu zece secunde și mergând până la treizeci de secunde.

Observarea mâinilor voastre trimite o undă mică de șoc înapoi spre corpul fizic/mintea fizică. Acest lucru dă naștere unui flux de energie și determină o trezire parțială a corpului fizic/minții fizice, aducând astfel un plus de energie la nivelul dublului proiectat. Acest lucru întârzie de asemenea intrarea corpului fizic pe niveluri mai profunde de somn, lucru care ar putea interfera cu procesul de reintegrare și de amintire. Acest lucru vă poate ajuta să creșteți perioada de timp în care sunteți în afara corpului fizic și poate de asemenea să diminueze fluctuațiile de realitate.

Zonele astrale de odihnă și de recuperare

Unele spirite trec în zone de odihnă și de recuperare, ca parte a experienței lor de după moarte. Aceștia se odihnesc, dorm și visează în aceste zone, procesând și recuperându-se în urma unor condiții grele în care au trăit. Dacă pătrundeți în zonele astrale de recuperare, de cele mai multe ori veți avea percepția unui spital sau a unui cămin. Veți putea vedea spirite care se odihnesc și care sunt îngrijite de asistente, de medici, precum și de cei dragi. Acest lucru nu înseamnă că în zonele astrale există cu adevărat spitale. Este foarte probabil că aceste zone au fost create dintr-o nevoie. Unghiurile de percepție

ale celor care se proiectează interpretează energiile zonelor astrale de odihnă și de recuperare, translatându-le în forme și structuri metaforice, cum ar fi spitale în care găsim medici și personal medical.

Anumite niveluri mai ridicate de conștiință și de intenție pot permite celor care se proiectează să treacă în planuri dimensionale mai elevate. Totuși, este necesar în continuare ca experiențele de acest gen să fie descărcate și interpretate de corpul fizic/mintea fizică. Tot ceea ce este perceput în afara corpului fizic trebuie să fie salvat și înțeles pe nivelul normal de bază al conștiinței lucide.

Am vizitat în numeroase rânduri tărâmuri astrale de odihnă și de recuperare. Atmosfera și mediul din aceste zone, cum ar fi cele de spital, par foarte reale, însă camerele individuale sunt foarte diferite. Ele reflectă personalitatea și condițiile în care a trăit fiecare pacient în parte.

Spiritele pe care le-am întâlnit în aceste locuri par de multe ori să fie doar în vizită. Niciunul nu pare să fie conștient de perioada de timp care a trecut de când a părăsit planul fizic sau de vreun detaliu referitor la viața sa, după ce a ajuns acolo. Eu cred că ceea ce se petrece în tărâmurile spirituale mai înalte nu poate fi tradus în limbaj normal și pe un nivel de bază de înțelegere al conștiinței vieții normale efemere. Adeseori aud comentarii ale celor care se proiectează, de genul „Totul este foarte plăcut și strălucitor. Îmi place foarte mult să mă aflu aici. Este atât de minunat. Nu înțeleg de ce nu pot să descriu în cuvinte toate aceste lucruri." Acest lucru este de înțeles în condițiile în care nivelul dimensional pe care aceștia încearcă să îl descrie nu poate fi tradus sub forma unor gânduri, imagini sau cuvinte obișnuite.

Atunci când oamenii mor, de cele mai multe ori ei rămân activi pentru o perioadă de câteva săptămâni în zona timpului real, înainte de a adormi și de a-și visa viețile. Acest lucru presupune un somn profund, iar oamenii vor dormi atât timp cât vor avea nevoie să doarmă. În timp ce dorm, aceștia își visează viețile și procesează tot ce văd. Acest lucru continuă atât timp cât este necesar pentru ca ei să își regăsească liniștea și echilibrul interioar. Acest proces durează atât timp cât este nevoie să dureze, începând de la câțiva ani și până la sute de ani. Timpul nu are importanță în acest caz. Locurile și

capcanele care apar în jurul lor în timp ce ei dorm sunt create de credințele pe care le are fiecare.

Vă ofer în continuare câteva relatări ale unor experiențe de-ale mele din zonele astrale de odihnă și de recuperare, pentru a descrie și mai bine cum sunt aceste zone. Prima relatare este despre o zonă de odihnă, iar cea de-a doua este despre o zonă de recuperare asemănătoare unui spital.

O vizită la o căsută de lângă mare

Mă proiectez în afara corpului fizic și ajung în apropierea unei căsuțe aflate pe o străduță dintr-un oraș de lângă mare. Este o zi foarte senină, cam în jurul prânzului. Ușa este deschisă și eu intru înăuntru. Acolo mă așteaptă mama mea. Ne salutăm și ne îmbrățișăm, apoi trecem în camera de zi, o încăpere minunată, cu mobilă frumoasă, covoare de culoare crem, decorată cu foarte mult bun gust. Ni se alătură prietena mamei mele, Selena, urmată de bătrânul meu câine rasa Labrador, pe nume Blue Boy. Acesta este tânăr și are chef de joacă - atât de diferit de câinele bătrân care în realitatea fizică ajunsese la sfârșitul vieții. Ne-am așezat și am stat de vorbă timp de mai multe ore. Timp de mai mulți ani, mama mea, Selena și eu, obișnuiam să ne întâlnim o dată pe săptămână, seara, pentru a medita și pentru a ne împărtăși experiențele spirituale. Ele muriseră cu mulți ani în urmă, astfel că a fost foarte plăcut să povestim și să ne bucurăm din nou unii de compania celorlalți. Căsuța respectivă era căminul Selenei din planul astral. Aceasta semăna foarte mult cu locuința ei din planul fizic.

Printr-o bătaie în ușă, un vizitator sub forma vechiului meu prieten, Bob, își face apariția. Pierdusem de câțiva ani legătura cu bătrânul Bob. El avea la vremea aceea în jur de 80 de ani, dar nu știam că murise între timp. Era foarte plăcut să îl văd din nou. Bob m-a invitat la o plimbare și astfel am pornit să explorăm împrejuimile. În timp ce vorbeam, ne-am îndreptat spre țărm, punându-ne la curent cu viața de după viață. Bob era fascinat de acest loc. El mi-a mărturisit că avea o căsută în partea cealaltă a orașului. Mi-a spus că era foarte încântat de acest loc, mai ales de pescuit. Ieșea adeseori la pescuit pe malul mării și că prindea mulți pești. Mi-a povestit de asemenea

cum s-a plimbat pe dealurile din spatele orașului și cum a pescuit în lacurile și râurile din acea zonă. Mi-a spus plin de încântare că a prins mulți pești buni acolo, de asemenea și pești de ocean.

În acel moment, corpul meu m-a chemat înapoi. Am notat cu plăcere toate detaliile călătoriei în jurnalul meu. Faptul că i-am văzut din nou pe toți mi-a încălzit inima. Mama mea, Selena, precum și Bob, nu păreau să fie conștienți că au murit. Am savurat pur și simplu cu toții acele clipe.

Am observat că spiritele obișnuiesc să se viziteze destul de des unele pe altele. Îmi imaginez că, în acea stare, dacă te gândești la o persoană anume, vei fi dus în locul unde se află persoana respectivă și o vei putea astfel vizita. Proiecția astrală seamănă foarte mult cu acest lucru.

Povestea lui Peter

Pentru a înțelege mai bine ceea ce urmează, vă voi oferi mai întâi anumite date istorice, iar apoi vă voi povesti experiența astrală care s-a produs câțiva ani mai târziu.

Descrierea condițiilor vieții fizice în cazul lui Peter

În liceu, Peter și cu mine am fost cei mai buni prieteni. Nu-l mai văzusem de câțiva ani buni când, într-o noapte, am dat peste el într-un local. Am băut câteva beri împreună și ne-am pus la curent cu viețile noastre. Peter era căsătorit, avea patru copii și o slujbă foarte bună. Dar era alcoolic. De o săptămână locuia practic în acel local, de când soția sa îl dăduse - din nou - afară din casă. Peter era un bețiv liniștit și la locul lui. Își iubea nevasta și copiii, însă nu se putea opri din băut.

După închiderea localului, ne-am îndreptat spre camera sa. I-am spus mai multe lucruri despre aspectele spirituale ale vieții mele și m-am oferit să îl ajut. Acesta a acceptat, având un zâmbet ironic pe față. Aura lui Peter aproape că nu exista. El nu și-a mai revenit niciodată cu adevărat după moartea mamei lui, care a avut loc când el era doar un băiețel. Acesta era motivul pentru care el bea. Se învinovățea. Stăteam unul cu fața spre celălalt. Mi-am închis ochii și i-am transmis vindecare. Energia care a apărut m-a înfiorat.

Am observat cum camera s-a umplut de ceva ca un nor de culoare albă. De-o parte și de alta a mea și a lui Peter se aflau acum mama și tatăl lui.

Mama lui Peter l-a luat de mâini și cei doi s-au privit unul pe celălalt în ochi, nemaivăzând nimic altceva. Tatăl lui își sprijinea o mână pe umărul său. Peter m-a privit plin de uimire, apoi a privit-o pe mama sa și pe tatăl său. Apoi a căzut în brațele mamei sale. Aceasta m-a privit cu un zâmbet dulce, dar trist. Eu eram profund mișcat. Nu înțelegeam ce se petrece, însă am acceptat totul și doar am observat ce se petrece în mod detașat. Nu mai trăisem niciodată înainte o experiență atât de intensă.

Norii respectivi au dispărut apoi, iar atmosfera din cameră a revenit la normal. Peter era foarte emoționat de cele petrecute. A mers să facă duș iar apoi s-a îmbrăcat, în timp ce eu pregăteam o cafea. Când a ieșit, era proaspăt ras și arăta mult mai tânăr. Ne-am băut cafeaua, iar el s-a grăbit să ajungă acasă la soția și copiii lui.

Câteva zile mai târziu mi-a telefonat pentru a-mi mulțumi și pentru a îmi spune că totul era în regulă. Îi puteam auzi soția și copiii râzând în fundal. Peter nu a povestit nimănui ce s-a petrecut în acea noapte. Spunea că nu știe cu ce să înceapă. Am stabilit să ieșim împreună la cină în săptămâna care urma. Însă două zile mai târziu, într-o dimineață, Peter s-a trezit cu o durere de cap îngrozitoare. Un vas de sânge i se spărsese în creier. A murit la scurt timp, în brațele soției sale.

Experiența lui Peter din spitalul din planul astral

După zece ani: M-am proiectat în afara corpului meu și m-am îndreptat către stele, înspre planurile astrale. M-am gândit la prietenul meu Peter și am emis intenția de a-l întâlni. Vederea mi s-a întunecat în timp ce am translatat într-un tărâm astral ce părea asemănător unui spital, cu coridoare largi și bine luminate și cu podele lustruite. Mirosuri specifice de spital au umplut atmosfera. În fața mea se afla recepția, unde am fost întâmpinat de o asistentă tânără, îmbrăcată într-o uniformă de culoare albastră. M-am apropiat de aceasta și am salutat-o.

„Cu ce vă pot fi de folos, domnule?" m-a întrebat aceasta politicoasă.

„Da, mă aflu aici ca să îl văd pe Peter", am răspuns eu zâmbind.

„Sunteți rudă cu el?" m-a întrebat ea, verificând registrul.

„Din păcate, nu", am răspuns eu.

„Peter încă se odihnește", spuse asistenta ezitând.

„Vă rog, s-ar putea totuși să îl văd? Vin de departe. Vă promit că nu o să îl deranjez în niciun fel și că nu voi fi o pacoste pentru dumneavoastră", am spus eu.

„În regulă. Dar doar pentru puțin timp" spuse aceasta. „Doctorul trebuie să vină în curând și părinții lui Peter se află de asemenea în vizită."

„Vă mulțumesc", am spus eu, după care m-am îndreptat spre coridor.

„Peter se află în camera treizeci și unu", mai îmi spuse asistenta, indicându-mi în același timp direcția.

„Mulțumesc foarte mult", am spus eu, după care am început să merg în direcția indicată de ea.

În capătul coridorului, am trecut de o ușă. Am simțit trecerea, după care am văzut în fața mea o ușă care avea numărul treizeci și unu. Am trecut dincolo și am ajuns într-o grădină plină cu verdeață și cu câțiva copaci. Puteam auzi deasupra mea ciripitul păsărelelor. O cărare pietruită ducea într-o casă aproape ascunsă în spatele tufișurilor și arbuștilor.

Am ciocănit și apoi am intrat. În cameră mirosea puternic a bere, iar atmosfera era destul de deprimantă. În cameră se găseau un frigider plin cu bere, cu ușa larg deschisă, un aparat TV vechi, precum și un fotoliu. Pe podea erau împrăștiate cutii goale de bere, precum și alte gunoaie. În cameră exista într-o parte un pat de o persoană, iar în capătul celălalt era o cadă gigantică. Am auzit un cântec înfundat venind din direcția aceea. M-am apropiat și l-am găsit pe Peter chircit pe o canapea care plutea în cada uriașă. Cada era plină cu bere.

Peter dormea cu o mână atârnând în lichidul respectiv. M-am întins spre el, l-am atins pe umăr și i-am vorbit. Acesta s-a ridicat într-o rână și m-a privit cu ochii împăienjeniți. Mi-a mormăit numele, după care a dat din cap, foarte dezorientat. Apoi a sorbit niște bere, după care s-a scufundat înapoi în canapea, adormind

imediat. Am rămas acolo și m-am rugat pentru el.

Dintr-o dată, s-a deschis ușa, lăsând să intre un doctor îmbrăcat în halat alb, urmat de părinții lui Peter. Mă simțeam vinovat pentru că mă amestecasem în toate acestea și m-am dat la o parte din calea lor. În trecere, tatăl lui Peter m-a bătut ușor pe umăr. Apoi aceștia s-au îndreptat spre cadă și i-au vorbit lui Peter, scuturându-l ușor, tot așa cum făcusem și eu. Acesta s-a ridicat pentru o clipă și a privit în jurul lui, apoi a încercat să se chircească la loc. Mama sa s-a așezat pe canapea și i-a așezat capul în poala ei, mângâindu-l ușor pe păr, în timp ce el adormea la loc.

Fiind foarte marcat de toate acestea, am plecat în liniște pe drumul pe care venisem. Apoi am simțit o atracție magnetică și m-am întors înapoi în corpul fizic. M-am ridicat din scaunul în care stăteam și mi-am notat această experiență deosebită în jurnal.

Capitolul 23
Conectarea corzilor

Corpul fizic/mintea fizică sunt conectate la dublul lor proiectat prin intermediul unor corzi energetice care pornesc de la nivelul fiecărui centru energetic principal. Coarda de argint este cea mai cunoscută și cea mai vizibilă coardă în timpul unei experiențe EEC. Aceasta este precum un cordon ombilical, un filament energetic care nu poate fi rupt, ce face legătura între corpul fizic/mintea fizică și dublul lor proiectat. Dublul proiectat este alimentat cu energie de către corpul fizic/mintea fizică, ce îi susțin integritatea, indiferent de nivelul pe care acesta operează. Energiile și emoțiile curg prin aceste corzi energetice subtile, care fac legătura dintre fiecare chakra a corpului energetic uman și dublul său energetic, în timpul unei experiențe EEC.

Cantitatea și calitatea acestui flux energetic influențează în mod direct capacitățile dublului proiectat. Un flux puternic de energie crește capacitatea de a avea gânduri și mișcări coerente și îmbunătățește capacitatea de amintire. O energie scăzută duce

la slăbirea puterii conștiinței și a memoriei, iar controlul asupra dublului proiectat devine foarte dificil.

Pentru a funcționa în condiții optime, conștiința are nevoie de multă energie vitală. Prezența unei conștiințe treze are nevoie de multă energie, aceasta ducând la slăbirea tuturor celorlalte aspecte. Dezvoltarea și activarea corpului energetic vă poate ajuta într-o anumită măsură în această direcție, însă toți cei care se proiectează au la dispoziție doar o cantitate limitată de energie de care pot dispune. Capacitatea unei singure persoane de a produce energie este limitată la atât.

Punctele de conectare a corzilor

Coarda de argint este cel mai des văzută în timpul proiecțiilor astrale, și este mai puțin observabilă în timpul experiențelor EEC în timp real. Există mai multe corzi energetice, de culori diferite, pornind câte una din fiecare chakra principală a corpului energetic, însă coarda de argint, care pornește din zona ombilicului, este cea mai vizibilă.

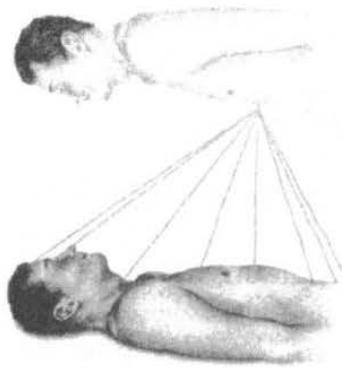


Figura 31. Coarda de argint și punctele de conectare

Aceasta poate fi văzută doar accidental sau în mod intenționat în timpul experiențelor EEC. De asemenea, cei care se proiectează, nu își observă propriile corpuri fizice, excepție făcând situațiile în care se intenționează vizualizarea în mod deliberat a unor părți ale corpului. Acest factor este strâns legat de vizibilitatea sau nonvizibilitatea corzilor respective în timpul unei experiențe EEC.

Unii oameni susțin că această coardă de argint nu există sau că ea nu este atașată zonei ombilicului de la nivelul dublului proiectat. Există mai multe motive care au dus la apariția acestor păreri contradictorii. Primul este modul în care credințele pot afecta mediul fluid din afara corpului fizic, precum și aspectul dublului proiectat și al corzilor de legătură. Credința influențează ceea ce este perceput

în timpul unei experiențe EEC. Imaginea de sine șlefuiește dublul proiectat. Coarda de argint va fi văzută acolo unde oamenii se vor aștepta să o vadă și nu va fi văzută în cazul în care oamenii nu cred că ea există.

Eu mi-am văzut pentru prima dată coarda de argint legată la centrul energetic de la ombilic în timpul proiecțiilor în planul astral din perioada copilăriei. La momentul respectiv nu aveam niciun fel de convingeri care ar fi putut să îmi influențeze această constatare. De-a lungul anilor, am auzit numeroase relatări ale copiilor și adulților care nu manifestau niciun fel de idei preconcepute legate de această manifestare. Coarda de argint este numită astfel, datorită datorită aspectului său argintiu strălucitor. Aceasta este de obicei de grosimea a câțiva centimetri. Învelișul extern al corzii de argint strălucește intens. În interiorul acesteia se pot vedea mici puncte strălucitoare care se mișcă în toate direcțiile. Sunt precum punctele albe care se pot vedea pe ecranul unui televizor setat pe un program pe care nu se emite nimic.

Coarda de argint pare să fie destul de dreaptă, iar în timpul experiențelor EEC în timp real, aceasta poate fi văzută pe partea dublului proiectat care este îndreptată spre corpul fizic. Acest lucru poate duce la vizualizarea corzii de argint care pornește din diferite locuri de la nivelul dublului proiectat, inclusiv din zona capului. În tărâmurile astrale, aceasta va fi de cele mai multe ori văzută ca pornind din zona centrului energetic de sub buric. Corzile pot porni din mai multe locuri, în funcție de activitatea chakra-ei respective și de nivelul astral care este experimentat la nivelul respectiv.

Nivelul de activitate al corpului energetic de la momentul respectiv va influența aspectul corzii de argint, precum și locul de unde aceasta pornește. Există mai multe tipuri posibile de experiențe EEC, printre care putem aminti proiecțiile care implică chakra inimii, chakra gâtului, chakra dintre sprâncene și chakra din creștetul capului. Se pot produce, de asemenea, combinații de mai mulți centri energetici. Chakra cea mai activă va avea coarda energetică cea mai puternică și cea mai vizibilă conectată la dublul său proiectat. Este bine să țineți seama de acest lucru dacă vă confruntați cu variații în privința aspectului corzii de argint sau din punct de vedere al punctelor de conectare. Adeseori, puteți vedea o coardă de culoare

purpurie, care pornește de la nivelul centrului energetic dintre sprâncene sau o coardă de culoare violet ce pornește din creștetul capului. Acest lucru se petrece în cazul dublurilor proiectate unde acești centri energetici sunt mai puternic activați decât de obicei.

Pot fi rupte corzile de conectare?

Din punctul meu de vedere, corzile de conectare nu pot fi rupte, iar dublul proiectat este invulnerabil. Siguranța celor care se proiectează în timpul oricărui tip de experiență EEC nu este niciodată periclitată. Unii oameni își fac griji în legătură cu ce s-ar putea petrece, în cazul în care coarda lor de argint ar fi afectată sau tăiată în timpul unei experiențe EEC. Aceste frici se bazează întru totul pe vechea teorie a corpului fizic rămas gol pe dinăuntru.

Teoria efectului de fragmentare a minții, așa cum am discutat anterior, contrazice teoria corpului fizic golit (conform căreia se presupunea odată că trupul fizic este abandonat la sol, ca o carcasă goală, în timpul unei experiențe EEC). Înțelegerea efectului de fragmentare a minții înlătură posibilitatea ca dublul proiectat să fie vreodată rănit sau pierdut. O copie energetică este generată și proiectată în timpul experiențelor EEC. Copia originală a minții, a memoriei și a spiritului nu părăsesc niciodată corpul fizic/mintea fizică, atât timp cât acestea sunt încă în viață.

Dublul proiectat și corzile sale energetice sunt generate și emise de către chakra-ele corpului energetic omenesc. Acestea pot fi asemănate cu razele laser folosite pentru a crea și proiecta imagini holografice. Dacă una dintre aceste raze laser este blocată, este posibil ca imaginea să devină distorsionată sau să dispară, însă proiectorul de raze laser rămâne neafectat. Tot astfel, corpul energetic omenesc/mintea energetică generează și emit dublul proiectat.

În concluzie, în cazul în care în anumite circumstanțe de care eu nu sunt conștient, corzile de conectare ale dublului meu proiectat ar fi tăiate sau în cazul în care dublul meu proiectat ar fi distrus într-o oarecare măsură, nimic nu s-ar pierde. Ar fi exact ca în cazul resetării unui calculator care a cedat - totul revine la normal după ce acesta a fost resetat. De asemenea, eu nici nu aș fi conștient de acest lucru, deoarece atât timp cât sunt în viață, copia originală a mea se află mereu în siguranță în interiorul corpului meu fizic.

Este periculos să întrerupeți o experiență EEC?

Unii oameni cred că în cazul întreruperii unei proiecții astrale, cei care se proiectează pot fi răniți sau chiar pot muri. Acesta este doar un mit, care, din nou, are legătură cu teoria corpului fizic abandonat gol. Întreruperea oricărui tip de experiență EEC nu este mai periculoasă decât întreruperea somnului. Copia originală a minții și a amintirilor, precum și a spiritului, se află în permanență în siguranță în interiorul corpului fizic/minții fizice, atât timp cât acestea sunt în viață.

Perceperea corzii de argint

Acest exemplu rar arată cum a fost văzută o persoană care era proiectată, precum și coarda sa de argint, de către o persoană trează. Coarda de argint este văzută ca pornind de la nivelul dublului proiectat, din lateral, și nu din zona de sub buric. Această observație este influențată de pozițiile corpului fizic și de cea a dublului proiectat la momentul respectiv.

„M-am uitat la televizor împreună cu soția mea, până când am adormit. M-am relaxat profund și am folosit tehnica de proiecție cu ajutorul frânghiei imaginare. Mi-am pierdut cunoștința în timpul acestei tehnici și nu îmi amintesc să o fi continuat. Soția mea s-a trezit mai târziu și a văzut ceea ce ea a descris ca fiind un ursuleț de pluș uriaș care plutea la câțiva centimetri deasupra corpului meu fizic adormit, legat de acesta în lateral printr-o panglică argintie strălucitoare. Soția mea a crezut că visează astfel că și-a frecat ochii de mai multe ori, i-a închis și i-a deschis, însă imaginea a rămas aceeași. Și-a trecut de mai multe ori mâna prin ursuleț și prin panglica de argint, însă fără să simtă nimic. Foarte uimită, și-a imaginat că visează și s-a culcat la loc."

Acest exemplu edificator ilustrează vederea unei experiențe EEC în desfășurare. Dublul extras în timpul real mimează poziția de somn a corpului fizic, doarme și visează în aceeași măsură ca și acesta. Soția acestui bărbat era la momentul respectiv pe jumătate adormită și beneficia într-o oarecare măsură de vederea astrală, ceea ce i-a permis să aibă acea viziune. Se poate, de asemenea, ca femeia respectivă să fi experimentat o falsă trezire, când ea s-a trezit în corpul timpului real și a crezut că era vorba despre corpul fizic.

Toată lumea se proiectează în afara corpului fizic în timpul somnului, însă majoritatea rămân adormiți, atât în aspectele fizice, cât și în cele proiectate. Dublul proiectat imită de obicei poziția corpului fizic, adeseori plutind la o distanță de un braț de acesta. Am constatat de multe ori acest lucru în timpul experiențelor EEC din timp real. În cazul în care sunt treziți de o altă persoană care se proiectează, respectivii se trezesc, dar sunt de obicei foarte dezorientați. Aceștia par să funcționeze pe niveluri multiple și continuă să adoarmă la loc.

Capitolul 24
Înregistrările akashice

Înregistrările akashice pot fi găsite într-o locație astrală. În același timp, se poate spune despre acestea că reprezintă o frecvență de vibrație care penetrează toate dimensiunile - o emisie interdimensională. Acestea conțin înregistrări ale tuturor evenimentelor trecute și ale probabilităților viitoare. Înregistrările akashice pot fi experimentate în cadrul planurilor astrale sau pot fi accesate prin intermediul clarviziunii și al altor capacități psihice.

Înregistrările akashice conțin energii ale probabilității - înregistrări ale unui posibil viitor. Energiile probabilității sunt generate de alegerile trecute și prezente, precum și de acțiunile trecute și prezente. În momentul când sunt accesate înregistrările akashice, pot fi văzute evenimente trecute sau viitoare, și chiar experimentate în mod direct. Înregistrările akashice pot fi comparate cu structurile spitalului astral, descrise anterior. Ambele sunt structuri dimensionale fără o formă dată. Lucrurile care pot fi experimentate sunt influențate de unghiurile de percepție și de credințele celor care se proiectează. Pentru toate acestea, a fost creată în planul astral o structură foarte bine cunoscută de-a lungul anilor.

Teoria înregistrărilor akashice tradiționale presupune existența unei clădiri impunătoare albe, de piatră, cu scări largi la intrare, care conduc spre niște stâlpi mari de piatră. În interior găsim un hol larg din care pornesc mai multe coridoare înspre părți diferite

ale bibliotecii. Adeseori vizitatorii vor fi întâmpinați și asistați de un bibliotecar - de cele mai multe ori însă nu se petrece astfel. Cei care se proiectează trebuie să își folosească intuiția pentru a ajunge în zonele care îi interesează. Încăperile conțin cărți și uneori computere.

Proiecția în zona înregistrărilor akashice

În continuare vă ofer câteva modalități de a călători spre structura bibliotecii înregistrărilor akashice.

Metoda timpului real: După ieșirea din corpul fizic, mai întâi îndepărtați-vă la câțiva metri de acesta. Apoi păstrați în minte o imagine a unei biblioteci tradiționale pentru înregistrările akashice și emiteți intenția de a vizita acel loc. Vizualizați cum această bibliotecă apare lângă voi. Repetați comanda „Du-mă la înregistrările akashice!"

Metoda timpului astral: După ieșirea din corpul fizic, translatați în planurile astrale, folosind metoda preferată. Apoi imaginați-vă biblioteca înregistrărilor akashice și proiectați-vă acolo, folosind metoda călătoriei instantanee. Repetați comanda „Du-mă la înregistrările akashice!"

Metoda de proiecție virtuală: Procurați-vă o fotografie a unei clădiri impunătoare a unei biblioteci și atârnați-o pe unul din pereții luminați ai camerei voastre. Scrieți cuvintele „înregistrări akashice" pe clădirea din fotografie. După ce ieșiți din corpul fizic, deplasați-vă către fotografie și treceți prin ea. Păstrați-vă mintea golită de gânduri parazite, având doar intenția fermă de a vizita înregistrările akashice. Acest lucru vă va proiecta de cele mai multe ori la acestea din urmă. Dacă realitatea în care veți fi proiectat este prea plastică, vă sfătuiesc să încercați de asemenea și una din metodele descrise mai sus.

Vizualizarea și accesarea înregistrărilor

Odată ce ați ajuns la înregistrările akashice, intrați în clădirea respectivă fiind ferm convinși că veți găsi înăuntru ceea ce căutați. Intenția este foarte importantă. Urmăriți să fiți cât mai clari cu putință. Urcați scările și intrați în clădire, având intenția respectivă

ferm focalizată în minte. Alegeți o încăpere și îndreptați-vă spre un raft sau spre una din mese. Alegeți o carte sau un monitor de calculator - ce vi se poriveşte cel mai bine. Rostiți o comandă, „Arată-mi viitorul!" Apoi priviți în acea carte, fiind foarte convinși că veți găsi acolo ceea ce căutați. Încercați să fiți cât mai concişi cu putință.

Nu are importanță ce carte sau ce monitor de calculator folosiți. Intențiile voastre vor crea ceea ce voi căutați, indiferent de suportul fizic pe care îl folosiți. Este posibil să găsiți imagini, sau texte, sau imagini care se mișcă. Este posibil să translatați în acestea și să trăiți în mod direct experiențele respective. Păstrați-vă intenția fermă în minte și abandonați-vă procesului în sine. Pentru a reveni în bibliotecă, după ce ați consultat o înregistrare akashică, este suficient să vă imaginați acea bibliotecă și să intenționați să vă întoarceți acolo sau să rostiți o comandă. Doriți-vă ca acest lucru să se petreacă și așa va fi. Uneori se poate petrece să reveniți în bibliotecă în mod automat, odată ce a fost experimentată înregistrarea respectivă.

Evenimentele viitoare pe care le vedeți în înregistrările akashice sunt probabilități. Ele nu reprezintă un destin care nu poate fi schimbat. Indiciile unor posibile modificări sunt ilustrate în mod metaforic în cadrul înregistrărilor respective. Atunci când folosiți înregistrările akashice, fiți pregătiți să fiți transportați într-un cu totul alt loc. Repet, păstrați-vă intenția clară în minte și abandonați-vă procesului respectiv. Continuați să zâmbiți și purtați-vă ca și când ați ști exact ceea ce faceți.

Branșarea la zonele de interes

Dacă vă branșați la înregistrările akashice fără o intenție anterioară, de cele mai multe ori veți avea în fața ochilor unul din următoarele scenarii.

Dezastre: Războaie, cutremure de pământ, prăbușiri de avioane, inundații, incendii, deraieri de trenuri, atrocități în masă, moarte și distrugere. În jurul dezastrelor există multă energie, mai ales în cazul celor în care sunt implicate multe pierderi de vieți omenești. Datorită acestei energii, aceste înregistrări sunt cele mai puternice și cele mai ușor de văzut. Este ceva normal să vedeți un flux de dezastre, în cazul în care nu ați emis în mod explicit intenția de a consulta anumite înregistrări akashice.

Planul personal: Evenimentele din viața voastră, precum și cele din viețile oamenilor cu care voi aveți legătură, sunt de asemenea foarte încărcate energetic. Datorită acestui fapt, veți vedea adeseori lucruri legate în mod direct de viața voastră.

Este de asemenea posibil să vă confruntați cu anumite combinații de calamități și de evenimente din plan personal. Dacă veți consulta viitorul în general, în cadrul ariei de probabilități, veți experimenta adeseori un amestec de imagini metaforice, combinate cu obiecte și evenimente din viața reală. Acest lucru vă poate dezorienta. Amintiți-vă că în momentul în care voi accesați înregistrările akashice, nu se intenționează să vi se comunice ceva anume. De obicei sunt necesare o analiză și o anumită interpretare a lucrurilor. Mai multe despre acest subiect, mai târziu.

Translația, asocierile și arhetipurile

Cu cât ne îndepărtăm mai mult de starea obișnuită de veghe - nivelul de bază al conștiinței - cu atât mai abstracte și mai complexe devin percepțiile noastre și modul de comunicare. La nivele mai înalte, o mare cantitate de informație este comprimată sub forma gândurilor și a modului de comunicare cel mai simplu. Imaginile metaforice comprimate reprezintă normalul și, cu cât este mai elevat planul pe care îl experimentăm, cu atât mai puternică este comprimarea. Conținutul unei cărți poate fi redus la un zâmbet sau la un gest.

Unul dintre motivele pentru care are loc acest fenomen de comprimare este faptul că se pierd multe detalii în procesul de translație de la un nivel ridicat al conștiinței, la formatul nivelului de bază. Iar toate informațiile trebuie să fie în formatul nivelului de bază, pentru a putea fi accesate sub forma unei memorii cunoscute, în timpul reintegrării și la sfârșitul unei experiențe EEC.

Atunci când nivelul de bază al conștiinței primește un semnal de la o experiență dintr-o dimensiune mai înaltă, aceasta îl interpretează în singurul fel în care poate, adică pe nivelul de bază. Informația complexă este interpretată, simplificată și comprimată. Rezultatul final poate fi rememorat numai sub forma unor piese de teatru într-un singur act, în cadrul cărora fiecare obiect, costum, cuvânt, acțiune

sau gest sunt pline de semnificații.

Această problemă de translație se aplică mai ales înregistrărilor akashice. Nivelul natural al conștiinței în planurile astrale și în înregistrările akashice este cu mult mai ridicat, astfel el este în totalitate de neînțeles la nivelul de bază al conștiinței. Mintea omenească își folosește asocierile mentale dobândite pentru a interpreta informația de la nivelurile mai elevate. Deci, amintirile experiențelor de pe un nivel mai înalt sunt interpretate sub forma unor simboluri și al unor metafore, sub forma unor imagini și al unor fotografii care seamănă toate cu ceea ce s-a perceput. Din nefericire, este foarte posibil ca produsul final, amintirea, să nu fie foarte inteligibilă pe nivelul de bază al conștiinței.

În acest caz, scrierile antice, cum ar fi hieroglifele egiptene, pot foarte bine să conțină niveluri mai elevate de comunicare decât s-ar părea la prima vedere. Noi percepem și experimentăm conținutul înregistrărilor akashice în funcție de unghiul nostru de percepție și de asocierile mentale dobândite. Atunci când sunt vizualizate înregistrările respective, ele apar sub forma unor experiențe de natură vizuală. Asocierile mentale subconștiente dobândite sunt de asemenea însoțite de simboluri arhetipale, înrădăcinate adânc în subconștientul colectiv.

O experiență legată de înregistrările akashice

Următoarea experiență vă va ajuta să înțelegeți mai bine anumite aspecte ale înregistrărilor akashice. Atunci când vedeți sau interpretați evenimente trecute sau viitoare, vă poate fi de un real folos să cunoașteți câteva aspecte legate de istorie, arhetipuri, simbolism, conducători, politică.

„După multe ore de practică energetică intensă, m-am proiectat și am trecut printr-un tunel caleidoscopic de lumină, în timp ce mă îndreptam spre stele. Am emis o intenție foarte puternică de a vizita înregistrările akashice și de a vedea viitorul. În timp ce mă îndreptam spre planurile astrale, am văzut o lumină strălucitoare și am simțit o presiune în zona ochiului minții. Centrul energetic dintre sprâncene pulsase deja de câteva ori în timpul sesiunii anterioare de lucru energetic, astfel că acest lucru nu m-a luat prin surprindere. Apoi

m-am trezit sub un cer indigo strălucitor, cufundat până la genunchi într-o ceață pufoasă. Aceasta se aranja în jurul meu în diferite forme ca de sculpturi. M-am focalizat asupra dezastrelor din viitor, iar ceața s-a ridicat și a început să mă înconjoare. Am început să văd pe mai multe nivele. Am fost bombardat cu viziuni fulgerătoare despre războaie, cutremure, vulcane, epidemii, inundații, prăbușiri de avioane și explozii. Mintea mi-a fost umplută de viziuni ale suferinței. Era ca și când aș fi încercat să urmăresc mai multe programe TV în același timp.

Mi-am golit mintea de gânduri și fluxul de imagini s-a mai diminuat. Mi-am reformulat intenția inițială. Am fost din nou înconjurat de nori care de data aceasta au început să formeze simboluri și imagini diverse. Am observat un fel de entitate cu o coasă și m-am focalizat asupra ei. Aceasta s-a mărit și a prins viață. Am plutit către ea, menținând intenția fermă. Norii s-au întunecat iar atmosfera a devenit sinistră. Ființa respectivă și-a retras capul, râzând și scuturându-și coasa. Într-una din mâini ținea un mănunchi de corzi de care erau legați niște câini fioroși. Aceștia erau niște bestii imense cu fălci uriașe și ochi care ardeau. Ei târau pur și simplu ființa respectivă care râdea, înspre mine. Mi-am menținut intenția fermă și am simțit o ușoară senzație de cădere. Ființa cu coasa a dezlegat câinii care s-au năpustit spre mine, în timp ce eu translatam într-o viziune spectaculoasă.

Am plutit deasupra unui oraș, în razele strălucitoare ale soarelui, sub un cer azuriu. Aerul cald era plin de arome îmbietoare. Două sute de metri mai jos, un bărbat brunet, cu mustață, îmbrăcat în uniformă, stătea pe o estradă ridicată, sub două iatagane încrucișate. Am coborât ca să îl văd mai bine, menținându-mă la o înălțime de câțiva metri deasupra și în fața acestuia. Acesta a ținut un discurs charismatic într-o limbă pe care eu nu o înțelegeam. Nu mai văzusem niciodată o mulțime atât de mare de oameni. Păreau să fie milioane de oameni acolo. Toți purtau robe și turbane. Mulțimea aplauda cu entuziasm de fiecare dată când bărbatul accentua o idee. Pe măsură ce priveam, unul dintre iatagane s-a metamorfozat într-un paloș cu un crucifix auriu încastrat în lamă. Scena respectivă a mai continuat timp de un minut, după care s-a estompat. Am revenit înapoi în

corpul fizic și mi-am notat experiența respectivă în jurnal."

Bărbatul care a ținut acel discurs, acum știu acest lucru, era Saddam Hussein. Scena a avut loc în Baghdad, lângă un monument irakian de război. Eu am văzut acest lucru cu câteva luni înainte de începerea Războiului din Golf din anul 1990. Nu am aflat cine era acest om, până când nu mi-am văzut viziunea la televizor în timpul Războiului din Golf. (Sabia care s-a modificat - dintr-un iatagan în paloșul unui cruciat - simbolizase conflictul armat care urma să înceapă)

Notă: Monumentul „Brațele Victoriei" din Baghdad a fost construit de Saddam Hussein, pentru a comemora războiul dintre Irak și Iran din perioada 1980-1988. Acesta este alcătuit din două perechi de săbii uriașe încrucișate, foarte înalte. Sursa: Wikipedia.

Capitolul 25
Vântul astral

Acest capitol ne oferă o introducere în câteva dintre misterele dimensiunii astrale și o idee despre felul în care realitatea superioară influențează universul fizic. Pentru a face o scurtă prefață, eu sunt de părere că vântul astral este un fenomen natural cu o cauză și un efect naturale. Este posibil să nu înțelegem foarte bine aceste aspecte, însă ele sunt mult prea profunde pentru a fi altceva decât fenomene naturale.

Fenomenul vântului astral

Dacă vă proiectați în mod regulat în zona timpului real, este posibil ca din când în când să experimentați un fenomen unic, numit vântul astral. Acesta este resimțit cel mai puternic în timpul experiențelor EEC în timp real. Majoritatea celor care se proiectează vor recunoaște următorul scenariu:

„Călătoriți în zona timpului real, când simțiți brusc că sunteți atrași de o forță irezistibilă. Simțiți cum sunteți duși de acolo, de

obicei trași înspre în spate. Se simte ca și când ați fi aruncați deoparte de un vânt silențios, dar puternic. Vântul astral se simte ca atunci când sunteți trași în mod magnetic în corp, atunci când el începe să se trezească. Nu există nicio senzație de slăbiciune, ci doar o forță irezistibilă.

Puteți să vă luptați pentru o clipă cu vântul astral, însă acesta crește imediat în intensitate și vă trage în sus spre cer și mai departe. Priviți cum casa voastră și orașul în care locuiți se micșorează din ce în ce mai mult sub voi, pe măsură ce sunteți trași înspre nori. În acest punct apare un scurt moment de pierdere a cunoștinței. În clipa următoare plutiți din nou în jos. Este posibil să vedeți exact aceleași lucruri pe care le-ați văzut și când ați urcat. Sau, este posibil să vedeți acoperișurile unui alt oraș în timp ce coborâți.

Veți ajunge pe pământ, fiind adeseori încă în zona timpului real. Este posibil să fie un peisaj pământesc din trecut sau din viitor. Vântul astral vă eliberează acolo și sunteți liberi să hoinăriți în voie. Este posibil să întâlniți oameni pe care îi cunoașteți, sau străini, sau ambele. Uneori acești oameni vor fi și ei în forma lor proiectată în timpul real. Ei pot să fie sau nu conștienți de prezența voastră și adeseori este posibil să interacționați cu ei. Aceștia sunt de obicei la fel de dezorientați ca și voi de ceea ce se petrece. Este posibil să fiți martorii unei scene din trecutul sau din viitorul vostru. Este posibil să vedeți oameni și locuri de acum sute sau chiar mii de ani și să vă plimbați pe străzi și în locuri total necunoscute. Toate acestea se petrec fără un motiv evident la momentul respectiv."

Fenomenul vântului astral a fost observat de autori ai experiențelor EEC timp de mulți ani, însă el nu a fost niciodată foarte clar explicat. În lucrarea clasică „Proiecția corpului astral", scrisă de Muldoon și Carrington, aceștia numesc acest fenomen „Proiecția Super-Conștientă" și îl descriu ca fiind cauzat de o inteligență superioară, care îi deplasează, din anumite motive necunoscute, din locul în care se află, pe cei care se proiectează în anumite planuri dimensionale mai elevate. Muldoon relatează o experiență de acest gen pe care el a trăit-o și în care a aterizat în casa unor străini, pe care susține că i-a întâlnit în carne și oase câteva luni mai târziu.

Teoria cea mai frecventă este aceea că vântul astral este o

demonstrație de nivel înalt a spiritului, oferindu-le astfel celor care se proiectează un fel de dovadă criptată, al cărei scop nu este niciodată clar. Aceste experiențe de obicei nu au niciun sens. Dar atunci, de ce ar face un spirit inteligent ceva atât de bizar și de lipsit de sens? De ce să îi dezorienteze în acest fel pe cei care se proiectează? Ființele mai evoluate ar putea foarte ușor să le ofere celor care se proiectează mesaje clare și experiențe pline de înțelesuri. Aceștia ar putea, de exemplu, să creeze o plăcuță pe care să scrie anumite mesaje sau pe care să deseneze imagini sau simboluri. Și cu siguranță, ar trebui să aleagă un mesaj important, sau cel puțin unul pe care oamenii să îl înțeleagă.

Marea majoritate a oamenilor nu trăiesc experiențe EEC conștiente. Și cei mai mulți dintre cei care se proiectează - într-adevăr un grup destul de mic - petrec doar o scurtă perioadă de timp în zona timpului real. Efectul de fragmentare a minții, înțelegerea la nivelul de bază, precum și problemele de accesare a amintirilor, sunt cele care cauzează de cele mai multe ori uitarea experiențelor EEC.

Dovezile arată că oamenii nu sunt conștienți în zona timpului real, atunci când apare vântul astral. Se presupune că dublul lor proiectat ar pluti adormit în timpul real, ca și în cazul celor care se proiectează în mod normal, făcându-i astfel să fie la dispoziția vântului astral. Frecvența de vibrație a vântului astral nu este clară. Dacă acest fenomen s-ar petrece o dată pe zi, în acele momente abia dacă jumătate din populația lumii ar fi adormită - și proiectată în timpul somnului.

Vântul astral nu poate fi explicat sub forma unei modalități deliberate de comunicare spirituală elevată sau sub forma unei proiecții spontane pe un nivel mai înalt. Îl puteți numi oricum, chiar și un „Eveniment Super-Conștient" dacă doriți. În orice caz, trebuie să fie vorba de cauze și efecte naturale - un scop natural în spatele fenomenului vântului astral. Fragmentele aleatoare ale unor evenimente trecute sau viitoare pe care le experimentați adeseori la sfârșitul experienței fenomenului vântului astral, sugerează ideea că ar putea fi implicate înregistrările akashice. Dacă acest lucru este corect, în ce fel se încadrează înregistrările akashice în tot acest proces?

Evenimentul cosmic de la ora 13:05 din timpul sideral

Un eveniment cosmic periodic se produce în fiecare zi aproximativ la ora 13:05, timpul sideral, și el poate avea legătură cu fenomenul vântului astral. S-a dovedit că acest eveniment produce, din punct de vedere statistic, o creștere de 380 de procente în cadrul testelor de capacități psihice controlate, realizate prin intermediul vederii la distanță și cu ajutorul mediumilor pe o perioadă de o oră în fiecare zi.

Acest efect este abordat în articolul „Fluctuații geomagnetice: o nouă viziune", publicat la 1 Martie 1997 în „Jurnal de Parapsihologie" de James Spottiswoode.

O zi siderală se bazează pe o rotație completă a pământului, adică este cu aproximativ patru minute mai scurtă decât ziua calendaristică. Sincronizarea acestui eveniment cosmic se schimbă în fiecare zi, deplasându-se prin timpul calendaristic în timpul anului obișnuit. Rezultatele acestor studii nu sunt relevante, însă există suficiente informații care indică producerea la intervale regulate a unui anumit gen de eveniment cosmic. Îl numesc cosmic, deoarece acest efect se produce cu regularitate la ora 13:05, timpul sideral (timpul astronomic).

Există posibilitatea ca acest eveniment cosmic regulat să fie legat de fenomenul vântului astral. Creșterea semnificativă a capacităților psihice - în medie cam de 380 de procente - demonstrează că ceva important se petrece în acel moment, ceva care afectează capacitățile psihice ale celor care sunt treji. Vântul astral pare să îi ducă pe cei care se proiectează în timpul somnului pe un nivel mai ridicat al conștiinței - un nivel mai ridicat al unor dimensiuni subtile. Acest lucru va duce la activarea și energizarea mai intensă decât în mod obișnuit a chakra-ei din creștetul capului, pentru a facilita trecerea într-o dimensiune mai înaltă. Acest lucru va explica de ce acei oameni care nu dorm atunci când este activ vântul astral, vor experimenta la momentul respectiv o creștere a capacităților psihice - vântul astral activează în cazul tuturor oamenilor centrul energetic dintre sprâncene.

Este posibil ca acest eveniment cosmic sideral să apară de mai multe ori pe zi, însă în prezent nu există suficiente informații

în sprijinul acestei afirmații. Totuși, datorită faptului că marea majoritate a studiilor pe care se bazează acest eveniment sideral au fost conduse în emisfera nordică în timpul orelor de lucru, există posibilitatea de a se face speculații pe marginea lor.

Legătura cu vântul astral

Înregistrările akashice nu există într-un loc sau într-un timp specifice. Pare să fie vorba despre o frecvență de vibrație care poate să fie uneori percepută sub forma unei structuri specifice. Această frevență este oricând și oriunde. Este un aspect al realității dimensionale care conține reflexii ale evenimentelor trecute și ale probabilităților viitoare. Acest lucru ar putea fi descris ca o bază de date holografică universală. Frecvența acestei baze de date poate fi accesată în timpul experiențelor EEC, prin intermediul unor structuri subiective variate sau, direct, prin intermediul capacităților psihice. Vântul astral este, după părerea mea, partea activă a fenomenului universal. Următoarea analogie vă poate ajuta să înțelegeți mai bine aceste aspecte.

Închipuiți-vă că un anumit nivel dimensional elevat al universului are un centru mare. Acest centru funcționează precum un procesor viu al unui computer. La intervale regulate el inspiră, iar vântul astral suflă și trage înspre centru toate unitățile disponibile de conștiință - corpurile astrale subtile ale tuturor ființelor vii. Informația experiențelor conținută în toate aceste unități de conștiință este astfel absorbită și procesată. Fiecare unitate este în echilibru cu toate celelalte unități. Apoi marele centru expiră, și astfel vântul astral duce înapoi la locul lor toate lucrurile pe care le-a luat.

La finalul acestei respirații siderale cosmice magnifice, dacă persoanele respective sunt conștiente, ele au posibilitatea să întrevadă frânturi ale unor evenimente ale trecutului sau ale viitorului. Aceste licăriri pot fi uneori legate de evenimente din trecut sau de vieți anterioare și de evenimente posibile din viitor care sunt consecințele unor alegeri și evenimente din trecut și din prezent.

Sursa: Universul este conștiință, iar conștiința este Sursa. Tot ce există în univers face parte din Sursă. Părțile nu pot fi separate de întreg. Tot așa cum voi nu puteți fi separați de celulele propriului vostru corp, părțile universului nu pot fi separate de Sursă. În

această direcție, fenomenul natural care este vântul astral poate fi pus în legătură cu natura nondual a Sursei. Astfel că, atunci când analizăm vântul astral, noi întrevedem căile misterioase de acțiune ale corpului universului, bătăile inimii conștiinței universale, care reprezintă de fapt Sursa.

Germenii conștiinței: Fenomenul vântului astral apare atunci când Sursa insipiră o reflexie subtilă a esențelor vieții tuturor unităților de conștiință din univers. Fiecare dublu proiectat, adormit sau conștient, conține în el o înregistrare energetică complexă a tuturor gândurilor și acțiunilor trecute și prezente. Acesta conține de asemenea un set de energii condiționale și influențatoare care sunt colectate în mod periodic, examinate, modificate și actualizate de către Sursă în timpul fenomenului vântului astral. Putem numi aceste energii, germeni ai conștiinței.

Germenii conștiinței influențează gândurile tuturor oamenilor. Ei sunt responsabili pentru felul în care ne simțim și pentru felul în care interacționăm cu toți și toate. Aceștia influențează felul în care simțim și felul în care acționăm, chiar și felul în care iubim. Germenii conștiinței sunt responsabili pentru intuițiile superioare, pentru noroc și pentru ghinion și pentru felul în care toți ceilalți ne răspund.

În finalul episoadelor de vânt astral, Sursa expiră esențele modificate ale tututor dublurilor proiectate. Aceste esențe conțin germeni de conștiință actualizați - picături de conștiință care ne influențează cursul vieții. În timp ce fiecare dublu proiectat se reintegrează în corpul său fizic, acești germeni ai conștiinței devin o parte din corpul fizic/mintea fizică. Unii dintre acești germeni încep să își exercite influența imediat, în vreme ce alții rămân în stare de latență și așteaptă să iasă la suprafață atunci când anumite alegeri sau situații de viață declanșează acest lucru. Atunci când un germene de conștiință latent este adus la viață, energiile sale încep să își exercite influența. Acest lucru afectează felul în care acea persoană interacționează cu toate lucrurile în viață.

Deja-vu: Eu sunt de părere că fenomenul deja-vu este asociat vântului astral. Finalul manifestării vântului astral presupune adeseori manifestarea unor experiențe din viitorul apropiat, cunoscute dinainte.

Atunci când un germene de conștiință puternic este declanșat, el cauzează un deja-vu - un sentiment puternic că ați mai văzut sau ați mai făcut un anumit lucru înainte. Episoadele de deja-vu pot fi cauzate de activarea unor germeni ai conștiinței de către evenimente și alegeri din viața reală. Experiențele tip deja-vu se simt ca atunci când o amintire iese brusc la suprafața conștiinței - însă amintirea a ceva care este experimentat abia acum.

Multe experiențe tip deja-vu vă amintesc nu doar ce s-a petrecut la momentul respectiv, ci de asemenea și ceea ce urmează să se petreacă. Acest gen de experiențe sunt deosebite și pot influența foarte mult viețile oamenilor, deoarece îi fac pe aceștia să își pună întrebări.

Micile alegeri pe care le faceți în viață: Fiecare dintre noi facem în fiecare zi o mulțime de mici alegeri aparent nesemnificative: alegem ceea ce mâncăm sau bem, cu ce autobuz sau tren mergem, ceea ce citim etc. Micile alegeri pe care le facem - precum și cele care sunt luate pentru noi de către alte persoane - ne pot influența în mod profund, atât viețile noastre, cât și viețile celorlalți în aceeași măsură. Avem libertatea de a alege, cu adevărat. Viețile noastre nu sunt trasate ca niște hărți dinainte și pe care noi trebuie să le urmăm orbește. Avem puterea de a schimba viitorul prin intermediul micilor alegeri pe care le facem.

În acele momente noi ne urmăm inima și doar atât - noi facem ceva doar pentru că simțim să facem acest lucru. Eu cred că acesta este aspectul care este influențat cel mai mult de germenii conștiinței. Aceștia ne conturează viața noastră și viețile altora, lucrând prin noi și prin toți ceilalți din jurul nostru, precum și prin intermediul coincidențelor.

Scopul natural al experiențelor EEC: În timpul perioadei obișnuite de somn, dublul proiectat este expulzat în mod natural în timpul proiecției din somn. Dublul proiectat conține o reflexie completă a conștiinței, împreună cu toate amintirile, conștiente și subconștiente. Acesta are de asemenea o copie perfectă a sinelui fizic în formă subtil-energetică. El așteaptă în afara corpului fizic sosirea următorului vânt astral, pentru a-și putea duce la îndeplinire scopul său natural.

Atunci când vântul astral sosește, dublul proiectat este atras în

mod irezistibil în sus și înspre Marele Centru. Straturile exterioare ale conștiinței cad unul câte unul, până când nu mai rămâne nimic altceva decât esență pură. Aceasta este dusă în Marele Centru, pentru a fi procesată și ajustată în funcție de acțiunile și alegerile trecute, precum și în funcție de ceea ce este nevoie pentru evoluția spirituală individuală. O clipă mai târziu, acestă esență este expirată pentru a se reîntoarce și pentru a se reintegra în corpul său fizic/mintea fizică.

Acest proces are loc în mod firesc în timpul somnului. Asimilarea germenilor conștiinței transformați, de cele mai multe ori, nu este un eveniment pe care să vi-l amintiți cu ajutorul minții conștiente – excepție făcând cazul în care vă treziți la momentul respectiv. Cei care se proiectează în timp real pot experimenta întreg fenomenul vântului astral și pot de asemenea să vadă anumite imagini metaforice asociate germenilor de conștiință actualizați. Dacă persoana respectivă se trezește în timpul acestui proces, este posibil să își amintească și anumite vise premonitorii.

Luând în considerare toate aceste informații, putem spune că ele ne conduc la concluzia că experiențele EEC conștiente sunt un fenomen natural. Totuși, eu consider de asemenea că experiențele EEC reprezintă un aspect important al evoluției spirituale.

Figura 33. Reprezentare a vântului astral

Pe măsură ce o persoană evoluează spiritual, experiențele EEC pe care acea persoană le trăiește devin din ce în ce mai intense și din ce în ce mai pline de înțelesuri.

O experiență legată de vântul astral

Următoarea experiență legată de vântul astral s-a produs în timpul unei EEC din timpul real, foarte puternică, însoțită de efectul de fragmentare a minții. Eram treaz în ambele aspecte, atât în corpul fizic/mintea fizică, cât și în dublul proiectat în timp real. Acest lucru

mi-a oferit o perspectivă unică asupra fenomenului vântului astral. Efectele aspectelor premonitorii ale acestei experienţe - precum şi influenţele sădite - au devenit la scurt timp evidente. Dacă nu m-aş fi proiectat la momentul respectiv, mai mult ca sigur că nu mi-aş fi amintit nimic din acea experienţă.

„Era o noapte fierbinte de vară, iar eu meditam şi realizam exerciţii energetice. Am simţit furnicături şi vibraţii în întreg corpul. M-am hotărât să mă proiectez în afara corpului fizic şi am ieşit liber din acesta. M-am îndreptat spre spatele casei. O forţă ca un vânt puternic m-a luat pe sus şi m-a tras înspre spate. Aspectul meu fizic privea totul cu interes. Am decis să mă abandonez situaţiei şi să văd în ce direcţie mă duce acest vânt - oricum nu aveam cum să mă opun.

Dublul meu proiectat a fost tras în spate, prin perete şi apoi în sus înspre cer, la un unghi de 45 de grade. Nu puteam să mă întorc pentru a fi cu faţa la direcţia de mers. Mai trăisem şi înainte acest gen de experienţă, însă nu o înţelesesem. Nu îmi era frică, deoarece nu mi se petrecuse niciodată nimic rău. Am privit cum casa mea devine din ce în ce mai mică, pe măsură ce eram tras în sus, spre înălţimile cerului, înspre noaptea brăzdată de razele lunii, spre necunoscut.

În timp ce traversam norii cei mai înalţi, mi-am pierdut pentru o vreme cunoştinţa. M-am trezit abia când, la scurtă vreme după aceea, cădeam din nou spre pământ. De data aceasta eram cu faţa în jos. Vântul astral m-a lăsat jos, în mijlocul străzii din faţa casei mele - o zonă liniştită din suburbie. În faţa mea se găsea un frigider. În spatele acestuia se găsea un perete din cărămizi roşii, destul de înalt. (În viaţa reală nu exista niciun frigider şi niciun perete.) Uşa frigiderului era deschisă iar înăuntru lumina era aprinsă. În mod intuitiv, am ştiut că aparatul era stricat. Era plin cu jucării şi cu alte nimicuri.

În clipa următoare, soţia mea a apărut lângă mine. Aceasta a privit frigiderul, după care m-a privit pe mine. Apoi a spus cu răceală „Adio", după care s-a întors şi a plecat. S-a îndepărtat de casa noastră, mergând în direcţia locuinţei părinţilor ei. În timp ce dispărea după colţ, s-a oprit puţin şi s-a întors să mă privească. Privirea i se mai înmuiase şi, cu un zâmbet discret şi cu o uşoară fluturare a mâinii, s-a întors din nou şi a dispărut din raza mea vizuală.

Am rămas acolo, şocat, privind în jur la tot acel peisaj dezolant.

Îmi era clară semnificaţia a tot ceea ce se petrecuse. Eu şi soţia mea eram sortiţi să ne despărţim la un moment dat, în viitorul apropiat. Acest lucru m-a înfiorat, deoarece eram foarte fericiţi împreună, ne creşteam copiii împreună şi construiam un viitor pentru noi toţi."

Experienţa respectivă s-a sfârşit, iar eu am fost dus înapoi în corpul fizic. M-am trezit, după care mi-am notat totul în jurnal. Bănuiam că trecuseră în jur de treizeci de minute de când ieşisem din corpul fizic.

Orice experienţă EEC, vis, viziune sau impresie psihică pot fi influenţate de episoadele de vânt astral. Experienţele de acest gen presupun adeseori aşa-zise piese de teatru într-un singur act, care conţin elemente din viaţa reală, simboluri şi metafore.

Dacă vă veţi analiza experienţele, este foarte posibil să vă faceţi o idee despre ce se află în spatele situaţiilor de viaţă obişnuite şi a evenimentelor viitoare. Alegerile multiple şi rezultatele posibile sunt adeseori vizibile. Chiar şi aşa, conţinutul este adeseori prea abstract pentru a putea fi interpretat. Doar în urma unei analize mai atente, adevăratul înţeles al acestui conţinut devine clar. Un protocol de interpretare vă poate ajuta să extrageţi ceva valoros din astfel de experienţe. Cu timpul, vă puteţi crea propriul vocabular de interpretare personală.

Metoda de interpretare care urmează vă va ajuta să descifraţi orice tip de experienţă vizuală metaforică abstractă, fie că ea este experimentată în sau în afara corpului fizic.

Metodă de interpretare a experienţelor

Vă recomand să ţineţi un jurnal în care să notaţi toate experienţele EEC semnificative, visele, precum şi experienţele psiho-vizuale. Abia în urma unei analize mai atente, aceste experienţe capătă un înţeles. Dacă le veţi nota de fiecare dată în jurnal, veţi putea apoi să faceţi comparaţii cu alte experienţe şi cu evenimente din viaţa reală. Acest lucru funcţionează mai bine pe termen lung, deoarece este nevoie de timp şi experienţă.

Mintea fiecărei persoane funcţionează în mod diferit atunci când este vorba despre experienţe EEC, vise şi experienţe psiho-vizuale. Cu toţii avem propriul set de filtre mentale şi asocieri, atât conştiente cât şi subconştiente. Acestea includ atât asocieri mentale

învățate, precum și arhetipurile conștiinței colective.

Înregistrarea și analiza pe termen lung permit identificarea unor simboluri personale și a unor imagini specifice. Cu timpul, tiparele care se repetă devin cunoscute, iar această cunoaștere poate fi aplicată interpretării experiențelor. Astfel, puteți obține niște învățături valoroase pornind de la experiențe aparent nesemnificative. Un alt avantaj pe care îl are crearea unui protocol de interpretare este acela că viața va începe să acționeze prin intermediul acestuia, oferindu-vă astfel ghidare personală.

În cazul tuturor elementelor unei anumite experiențe, adresați următoarele întrebări: Ce este aceasta? Ce face aceasta? Ce legătură are acest lucru cu mine și cu viața mea? Care este semnificația cea mai simplă și cea mai evidentă a acestui lucru? Puneți-vă aceste întrebări, iar apoi aplicați regula bunului simț, logica, intuiția și orice alt fler pe care îl aveți. Acest lucru va aduce lumină în situația respectivă și vă va revela semnificații ascunse. Gândirea subiectivă, precum și tragerea unor concluzii pripite vor scădea foarte mult valoarea unei interpretări, deoarece veți ignora ceea ce este evident.

Jurnalul viselor, al viziunilor și alexperiențelor EEC

Schema detaliată a unui jurnal care este descrisă în continuare poate fi modificată. Cu timpul, un ochi experimentat va permite ca interpretarea să fie făcută la nivel mental. Aceasta va deveni din ce în ce mai simplă, pe măsură ce veți câștiga mai multă experiență.

Antetul: La începutul fiecărei note din jurnal trebuie să apară numărul paginii, ora, data și faza lunii. Adăugați un titlu relevant pentru experiența respectivă, spre exemplu „Disneyland" sau „Frigiderul". Aceste părți de început fac să fie mai ușoară o trecere ulterioară în revistă sau recitirea unor experiențe.

Cuvinte-cheie: Este bine ca pe acestea să le scrieți dedesubtul antetului, păstrând ordinea cronologică. Separați elementele unele de altele printr-o liniuță – așa – în cazul în care sunt implicate mai multe elemente.

Experiența propriu-zisă: Redactați-o folosindu-vă de cuvintele-cheie, folosind de asemenea liniuțele pentru a separa elementele componente.

Decorul: Descrieți-l și notați modificările, în cazul în care există mai multe segmente.

Jucătorii: Enumerați persoanele respective în ordinea importanței. Notați legătura pe care acestea o au cu voi. Dacă o anumită experiență implică mai multe persoane, enumerați-le pe cele care nu participă în mod activ într-o listă separată, numită „Extra".

Ordinea evenimentelor: Enumerați pe scurt ordinea evenimentelor.

Simbolurile: Lucrurile care par ciudate sau care par să nu își găsească locul, pot fi simbolice sau abstracte și pot reprezenta ceva anume. Acestea pot fi orice: obiecte, animale, persoane, piese vestimentare etc. De exemplu, un ofițer de poliție poate să simbolizeze aspecte legale; un stingător de incendii poate să simbolizeze pagube sau pericol.

Indicii ale drumului personal: Orice formă de transport simbolizează de obicei drumul vostru în viață. Un anumit tip de vehicol, cum ar fi o ambulanță, un camion de cărat mobilă, o bicicletă etc. pot să adauge o nouă semnificație și să indice schimbări și evenimente ulterioare. Acestea includ experiențe în care mergeți de-a lungul unei cărări sau al unui drum. Până când dobândiți mai multă experiență, vă sfătuiesc să le interpretați în modul cel mai simplu cu putință.

Acțiuni simbolice: Orice acțiune care iese în evidență sau este neobișnuită, va avea o semnificație simbolică. Chiar și acțiunile aparent nesemnificative pot fi importante, spre exemplu, dacă cineva vă dă un obiect, sau vă indică ceva, sau vă revelează ceva, sau vă face cu mâna, zâmbește, se încruntă, râde sau se întoarce cu spatele.

Elemente modificatoare simbolice: Acestea adaugă semnificații unor simboluri și unor acțiuni. Dacă, de exemplu, cineva vă dă un obiect defect sau murdar, condiția acelui obiect este un element modificator, care îi schimbă semnificația. De exemplu, dacă vedeți un ofițer de poliție care duce toporul unui pompier, atunci este posibil să apară o problemă legală care are legătură cu un incendiu. Atunci când călătoriți într-un vehicol, tipul și starea vehicolului respectiv sunt elemente modificatoare. Dacă vă deplasați pe jos, condiția

drumului și mediul înconjurător sunt elemente modificatoare, tot așa cum sunt și hainele și încălțămintea voastră.

Afișele și indicatorii datei: Acești indicatori vor fi mereu prezenți, chiar dacă ei pot fi ascunși - cum ar fi exemplu simbolului frigiderului pe care l-am dat mai devreme. Afișele sunt marcaje ale datei unor evenimente viitoare. De exemplu, în timpul unei experiențe este posibil să vedeți o baterie de mașină în mijlocul sufrageriei voastre. Acest lucru poate să indice faptul că atunci când o baterie de mașină devine importantă, elementele legate de aceasta vor deveni active sau sunt pe cale să devină active.

Conexiunile: Notați tot ceea ce vă pune în legătură cu oameni, obiecte sau evenimente.

Comentarii: Notați aici interpretarea pe care o dați unei viziuni. Aplicați ceea ce cunoașteți în momentul prezent, sentimentele, intuițiile și logica. Fiți atenți la gândirea subiectivă și nu trageți concluzii pripite.

Interpretări mai profunde: Lăsați această parte necompletată, până când anumite părți ale acelei experiențe apar în viața reală. Când acest lucru se petrece, verificați din nou existența tiparelor și a simbolurilor, precum și semnificația lor aparentă. Faceți corelații cu simboluri și metafore.

Exemplu de interpretare - Frigiderul

Antet:

„Frigider defect" (data) (luna plină) (numărul paginii)

Cuvinte-cheie: EEC, vânt astral - pe șosea, frigider defect, perete de cărămidă - soție supărată, la revedere.

Experiența integrală: (deja menționat anterior)

Decor:

1. Experiența EEC a început în casă.
2. Pe drum, în afara casei.

Participanți:

Soția mea, eu.

Ordinea evenimentelor:

M-am proiectat; am fost luat și dus de vântul astral; am aterizat

pe strada de lângă casa mea; am văzut un frigider defect și un perete din cărămizi; am văzut-o pe soția mea, am privit frigiderul, am spus la revedere și am plecat; soția mea s-a oprit puțin și mi-a făcut cu mâna înainte să continue spre casa părinților ei.

Simboluri/Concepte abstracte:

Drumul de lângă casa mea (ce căutam eu acolo, în stradă); un perete înalt făcut din cărămizi (o barieră sau un sfârșit - sau poate un indiciu al datei?); frigider (simbol ciudat, poate un indiciu al datei); jucării și resturi lăsate în frigider (un alt simbol sau element modificator).

Indicatori ai vieții:

Eram pe jos, pe strada de lângă casa mea, eram în stradă?

Acțiuni simbolice:

Soția mea mi-a spus la revedere; s-a îndepărtat de mine; s-a oprit și mi-a făcut cu mâna; s-a îndreptat spre casa părinților ei.

Elemente modificatoare simbolice:

Lumina din frigider era pornită; frigiderul părea să fie defect și era plin de jucării vechi și de resturi; peretele din cărămizi era uriaș și părea imposibil de trecut; soția mea părea supărată și mi-a spus la revedere cu o mare răceală; ea s-a îndepărtat de mine și de casa noastră (indicând o posibilă despărțire pe care ea o anticipase); mi-a făcut semn cu mâna, tristă fiind (indicând oare remușcare?); s-a îndreptat spre casa părinților ei (indicând împăcarea cu aceștia?).

Afișe și indicatori ai datei:

Frigider? Perete de cărămidă? Soția care se împacă cu părinții ei?

Conexiuni:

Eu mă aflam acolo; soția mea se afla acolo (legați prin căsătorie); mă aflam pe drumul de lângă casa mea (legând toate aceste evenimente de viața mea de familie).

Comentarii:

Bănuiesc că această viziune prevestea finalul mariajului meu, undeva în viitorul apropiat; indicat cel mai probabil prin intermediul frigiderului stricat și al peretelui de cărămizi; poate și prin împăcarea ei cu părinții?

Semnificații mai profunde:

Toate evenimentele pe care eu le-am dedus din această experiență s-au adeverit. La un an după ce am avut această experiență, vecinul meu și-a construit în jurul casei un gard foarte înalt de cărămizi. Un vecin de vizavi a făcut același lucru. La câteva luni după aceasta, ne-am mutat în alt oraș, la câteva sute de kilometri distanță. Frigiderul nostru s-a defectat în timpul mutării. Am împrumutat unul de la părinții soției mele (s-au împăcat între timp). Acel frigider era de asemenea stricat, însă lumina lui funcționa. Acesta a rămas pe veranda noastră timp de doi ani de zile, așteptând să fie luat. De fiecare dată când mă uitam la el și vedeam cum copiii mei îl umplu treptat cu jucării și cu alte nimicuri, îmi aminteam de experiența mea cu vântul astral. Aveam sentimentul că momentul când acel frigider avea să fie ridicat simboliza finalul căsniciei mele.

Cu toate aceste previziuni, eu nu mi-am dat seama cum a sosit acel moment. Căsnicia noastră a avut întotdeauna suișurile și coborâșurile ei, însă părea stabilă. Apoi a sosit tatăl soției mele și a luat frigiderul. Am simțit atunci cum sunt cuprins de un puternic sentiment de déjà vu. M-am întrebat din nou dacă acel moment semnifica sfârșitul căsniciei mele. La șapte zile după ce frigiderul a fost colectat, căsnicia mea s-a încheiat brusc, fără un motiv pe care să-l fi putut prevedea. Am sfârșit în stradă, la propriu, exact cum îmi arătase viziunea. Drumul pe care stăteam, cel de lângă casa mea, reprezentase într-adevăr un simbol cu înțelesuri ascunse.

Privind din nou situația respectivă și mai în profunzime, mi-au devenit foarte clare semnificațiile fiecărui obiect și al fiecărei acțiuni. Zidul de cărămidă pe care îl văzusem era de netrecut. Dacă ar fi existat o modalitate de a putea schimba aceste evenimente, ar fi trebuit să văd o cale de a ocoli sau de a trece peste acel zid de cărămidă. Doi vecini care și-au construit amândoi în același timp ziduri de cărămidă în jurul caselor lor, chiar înainte ca noi să plecăm din oraș - acest lucru era oare mai mult decât simbolic?

O mică adăugire, jucăriile vechi și celelalte nimicuri din frigider urmau să fie implicate în ceva din viitor - dar această parte o voi ține pentru mine."

Deși toată această cunoaștere a evenimentelor care urmau să se producă nu a putut schimba cu nimic situația, aceasta a făcut ca lucrurile să poată fi acceptate mai ușor. Am fost pregătit din punct de vedere psihologic, iar acest lucru mi-a fost de ajutor într-o perioadă plină de schimbări. Câtiva ani mai târziu, privind în urmă, mi-am putut da sema de felul în care viața m-a ghidat. Nu aș schimba nimic la trecutul meu. Privesc acum în urmă și văd o mulțime de lucruri minunate care au luat naștere din situații aparent dificile. De exemplu, cu siguranță că nu aș fi scris această carte, dacă aceste evenimente nu s-ar fi petrecut în momentul și în felul în care ele au avut loc.

Înțelegerea greșită a experiențelor profetice

Înțelegerea greșită a naturii imaginilor metaforice din experiențele profetice, o gândire nerealistă și tragerea pripită a unor concluzii, toate aceste lucruri vă pot cauza o mulțime de probleme.

Dacă, spre exemplu, vedeți într-un vis că un prieten de-al vostru este rănit, este foarte ușor să alunecați pe panta negării și să vă folosiți de capacitatea creatoare pentru a modifica în mod subconștient sau intenționat acea experiență, în timp ce ea se petrece. În acest caz, puteți pierde elemente modificatoare importante, care pot revela alegeri și care pot modifica deznodământul. Aveți nevoie de experiența nemodificată pentru a-i putea extrage toate semnificațiile. Mintea observatoare pasivă vă poate ajuta să acceptați ceea ce este de fapt. Observați toate acele experiențe, fără a vă implica din punct de vedere emoțional și notați-le cât mai clar și mai precis posibil.

Orice parte a unei experiențe este plină de semnificații; până și ce fel de pantofi purtați este important. Starea voastră emoțională din timpul unei experiențe reprezintă un alt factor de care trebuie să țineți seama. Acesta trebuie luat în calcul atunci când analizați experiența respectivă. Logica, intuiția, bunul simț, gândirea clară sunt toate necesare în cazul interpretării experiențelor prevestitoare. Acest lucru este mai ales adevărat atunci când aveți de-a face cu subiecte de mare interes și cu energii foarte înalte. Vă sfătuiesc să tratați cu atenție experiențele care implică relații amoroase, bani, moarte și vătămări de orice fel.

Partea a şasea

Fenomene astrale neobişnuite

Capitolul 26

Experienţele EEC şi fluctuaţiile realităţii

Nu există explicaţii simple pentru fenomenul fluctuaţiilor realităţii. În majoritatea situaţiilor, realitatea începe să fluctueze cu câteva minute înainte de ieşirea EEC. Aceste fluctuaţii sunt mult mai uşor de observat în cazul experienţelor EEC din timpul real, mai ales în zonele foarte bine cunoscute. Fluctuaţiile realităţii au mai multe cauze.

Mintea subconştientă: Dacă nu este controlată, mintea subconştientă poate genera un flux de gânduri aleatorii. Unele dintre acestea apar ca răspuns la anumite asocieri declanşate de gânduri şi evenimente. Presupunerile, numite adeseori şi gândire analitică, îi induc în eroare pe mediumi şi pe cei care văd la distanţă. Aceste presupuneri subconştiente interferează cu percepţiile obiective. De exemplu, dacă în timpul unei experienţe EEC vedeţi în mod vag forma unui obiect sau o umbră, mintea subconştientă va încerca instantaneu să ghicească despre ce este vorba. Acest lucru poate stimula mintea subconştientă, împreună cu abilităţile sale creatoare, pentru a modifica un obiect sau pentru a crea o nouă formă care să se potrivească cu presupunerea făcută. Dacă celor care se proiectează le este în mod subconştient frică de mediul extracorporal, umbrele neclare se pot transforma foarte uşor în imagini înfricoşătoare. Mintea subconştientă deţine toate puterile creatoare în timpul unei experienţe EEC. Aceasta poate crea instantaneu orice fel de obiecte sau situaţii complexe.

Mintea din vis: Atunci când este activă, mintea din vis poate crea fluctuaţii ale realităţii în jurul dublului proiectat. Ceea ce se visează poate foarte uşor să fie transferat în mediul EEC. Efectele interferenţelor din partea minţii din vis sunt mai puternice atunci când cei care se proiectează se află mai aproape de corpul fizic. Acest efect scade progresiv odată cu distanţa.

Momentul cel mai potrivit pentru reintegrare: Momentul de

început al fluctuaţiilor realităţii în timpul experienţelor EEC în timp real este un moment foarte potrivit pentru a pune capăt acelei experienţe şi pentru a urmări să realizaţi o reintegrare conştientă. Fluctuaţiile realităţii indică faptul că starea de somn a corpului fizic/a minţii fizice devine din ce în ce mai profundă. Cel mai indicat este să vă reîntoarceţi cât timp corpul fizic/mintea fizică pot fi încă trezite. Capacitatea de a vă trezi este necesară pentru ca reintegrarea să se poată produce.

Ieşirea EEC în timpul visului: Dorinţa de a vă induce o experienţă EEC vă poate duce adeseori în starea de vis. Mintea din vis va continua să creadă că participă în continuare la un proces de ieşire EEC, mai ales dacă a adormit în timpul uneia dintre acestea. Atunci când corpul din vis/mintea din vis simt simptomele de proiecţie venind din partea corpului fizic/minţii fizice (vibraţii, bătăi rapide ale inimii, senzaţie de cădere etc.), atunci acestea vor crede că este vorba despre o ieşire EEC. Apoi vor experimenta o versiune realistică a unei ieşiri EEC.

Versiunea din vis a unei experienţe EEC din timpul real va părea reală pentru mintea din vis. Aspectul din timpul real al acestui lucru se va baza pe amintirile despre zona înconjurătoare a celui care se proiectează. Acest lucru poate acoperi experienţa EEC adevărată din timpul real (care este în desfăşurare) cu o versiune de vis a aceluiaşi lucru. Cel care realizează în vis o falsă proiecţie va avea un punct de vedere diferit faţă de cel care se proiectează în timpul real. Acest lucru poate adăuga peste mediul adevărat din timpul real o viziune răsucită, dublă, inversată sau fluctuantă. Aceste aspecte nu vor avea absolut niciun sens pentru cel care cu adevărat este proiectat.

Alte minţi care visează: Alte persoane care visează pot de asemenea să contribuie la fluctuaţiile realităţii. Acest lucru poate cauza evenimente şi situaţii care pot aduce confuzie în jurul celor care se proiectează în timp real. Acest fenomen poate fi numit statica de fundal din vis. Zonele care sunt mai bine populate au o statică de vis de fundal mult mai mare decât zonele care sunt nepopulate.

Centrul energetic dintre sprâncene: Chakra de la sprâncene (cel de-al treilea ochi) a unei persoane care se proiectează este capabilă să recepteze viziunile ochiului minţii în timpul unei experienţe EEC. Centrii energetici principali sunt mult mai activi în timpul unei

experienţe EEC decât în starea de veghe obişnuită, datorită unei activităţi crescute a corpului energetic. Acest lucru poate da naştere unor imaginaţii greu de explicat, care se pot manifesta în jurul celor care se proiectează. Aceştia vor recepţiona viziunile ochiului minţii în mod direct, din interiorul acestor viziuni. Acest lucru îi poate de asemenea proiecta pe aceştia în tărâmurile astrale.

Odată ce se declanşează fluctuaţiile realităţii în timpul unei experienţe EEC, este greu să vă daţi seama ce se petrece. Vă poate fi de ajutor să vă îndepărtaţi de corpul fizic, la fel vă poate fi de folos să vă priviţi mâinile din când în când. După cum am mai spus, începutul fluctuaţiilor realităţii este un moment excelent pentru a reintra în corpul fizic. Rostirea entuziastă a cuvintelor-cheie în timpul reintegrării vă poate fi de folos în procesul de reamintire conştientă a experienţei EEC.

Un amestec de percepţii şi de fluctuaţii ale realităţii poate apărea în timpul experienţelor EEC din timpul real. Deşi pot fi sâcâitoare, fluctuaţiile realităţii nu sunt ceva rău sau sinistru. Vă poate fi de ajutor un bun simţ al umorului şi al ridicolului. Faceţi faţă cât mai bine acestor fenomene, după care reveniţi în corpul fizic.

Evitarea fluctuaţiilor realităţii

- Focalizaţi-vă asupra ceea ce faceţi şi nu lăsaţi mintea să hoinărească.
- Continuaţi să vă mişcaţi din loc în loc şi nu rămâneţi prea mult timp într-o singură zonă.
- Depărtaţi-vă de corpul fizic după ieşirea EEC şi menţineţi o distanţă de cel puţin şase metri.
- Realizaţi un comentariu continuu a ceea ce se petrece, descriind toate evenimentele, precum şi ceea ce vedeţi şi faceţi.
- Nu vă focalizaţi asupra niciunui lucru pentru o perioadă prea lungă de timp. Observaţi obiectele pentru câteva clipe, după care treceţi mai departe şi priviţi altceva. Continuaţi să vă mişcaţi.
- Priviţi des la mâinile voastre - însă nu suficient de mult timp pentru ca ele să se topească.
- Încheiaţi experienţa EEC atunci când fluctuaţiile realităţii se amplifică.

Efecte astrale derutante

În timpul unei experienţe EEC voi nu posedaţi un corp. Sunteţi un punct al conştiinţei care nu are formă sau mărime. Legile universului fizic nu se aplică şi în cazul vostru.

Corpul fizic, împreună cu dublul său proiectat, poate fi asemănat cu un condensator electric şi cu energia pe care acesta o înmagazinează. Dacă aţi putea separa acest obiect fizic de energia pe care el o înmagazinează, iar apoi aţi elibera numai această energie conţinută în el sub forma unei unităţi coerente, ce mărime ar avea această unitate? Cât ar cântări ea? Care ar fi aspectul său? Nu există răspunsuri la aceste întrebări, deoarece energia are masă zero şi nu are nici greutate, de asemenea nici formă. Însă această unitate de energie ar continua să existe.

Din această cauză, cei care se proiectează îşi pot percepe corpurile, însă doar atunci când anumite părţi din acestea sunt observate în mod conştient. Părţile corpului care apar sunt create de mintea subconştientă. Aceasta nu pare să fie capabilă să accepte ideea de nonexistenţă a corpului, astfel că ea creează temporar părţi ale corpului de fiecare dată când acestea sunt căutate.

Topirea unor părţi ale corpului

Dacă în timpul unei experienţe EEC vă priviţi cu atenţie părţi ale corpului proiectat, mai ales mâinile, veţi descoperi că acestea încep să se topească. Ele se topesc integral în câteva secunde. Dacă priviţi în altă parte iar apoi din nou la mâinile voastre, procesul de topire va apărea din nou. Continuaţi să faceţi acest lucru şi de cele mai multe ori veţi fi proiectaţi într-un tărâm astral. Mâinile voastre pot părea pale şi nepământene, iar uneori nu vor semăna deloc cu mâinile voastre obişnuite. Vă puteţi privi orice parte a corpului, iar aceasta va arăta destul de stabilă, însă dacă o veţi studia cu atenţie, ea va începe să se topească sau îşi va schimba forma.

Orice alt obiect fizic real care este analizat cu atenţie în timpul unei experienţe EEC nu se va topi. Lucrurile se vor schimba şi adeseori se vor transforma în alte lucruri, însă ele nu se vor topi. Acest aspect face trimitere la actul de auto-observare, care ar fi cauza fenomenului de topire a părţilor corpului. Eu cred că procesul de

auto-observare din timpul unei experienţe EEC duce la apariţia unui conflict la nivelul minţii subconştiente. Acesta creează aspectul unor părţi ale corpului ca nişte răspunsuri automate la acest proces de auto-observare. Totuşi, aceste părţi ale corpului nu pot fi menţinute. Mintea subconştientă nu poate accepta faptul că trupul fizic nu mai există sau există în două locuri în acelaşi timp. Conflictele interioare pot duce la topirea sau modificarea formei unor părţi ale corpului.

O scurtă privire spre mâinile voastre în timpul unei experienţe EEC poate declanşa o mică undă de şoc între dublul proiectat şi corpul fizic/mintea fizică. Acest lucru ajută la stabilizarea proiecţiei prin trezirea parţială a corpului fizic/minţii fizice şi prin încetinirea procesului natural de adâncire în starea de somn profund. Fenomenul de topire a unor părţi ale corpului poate fi şi mai bine observat în timpul real decât în tărâmurile astrale, deşi nu este exclus nici aici. Fenomenul mâinilor care se topesc în timpul real este unul dintre puţinii factori constanţi care caracterizează experienţele EEC.

Probleme legate de fenomenul viziunii inversate

Vederea inversată este un aspect întâlnit ocazional în timpul experienţelor EEC din timpul real şi ea poate da naştere unor confuzii. Acest lucru se petrece deoarece corpul fizic are o vedere frontală naturală cu o perspectivă de 220 de grade. Dublul proiectat reprezintă un punct al conştiinţei cu un potenţial de viziune de 360 de grade, permiţând astfel o vedere în toate direcţiile simultan. Dublul proiectat nu conţine organe de simţ funcţionale. El nu are un corp, astfel că nu există copii energetice subtile ale cărnii, oaselor şi organelor. Acesta nu depinde de limitările de vedere caracteristice ochilor fizici. El poate vedea în toate direcţiile simultan, cu condiţia să îşi poată depăşi perspectiva obişnuită de vedere frontală.

Un punct de vedere de 360 de grade (vedere sferică) nu este acceptat imediat de mintea celor care se proiectează. Acest lucru poate interfera cu simţurile înrădăcinate pentru direcţia dreaptă şi stângă ale celui care se proiectează, cu ideea de sus şi jos, care pot duce ulterior la probleme în ceea ce priveşte vederea sferică. Vederea

sferică poate da naştere unor efecte EEC mai neobişnuite şi unor fluctuaţii ale realităţii. Cei care se proiectează în timp real descoperă adeseori că lumea lor devine brusc şi fără niciun motiv inversată. Totul arată la fel, însă toate lucrurile par să fie cu faţa în spate şi invers sau ne la locul lor.

În timpul unei experienţe EEC, simţurile vizuale ale celor care se proiectează se pot modifica într-o anumită măsură. Aceştia pot experimenta pentru o anumită perioadă de timp schimbări nefireşti de perspectivă, iar aceste schimbări pot inversa perspectiva dreaptă cu cea stângă. Acest lucru se poate petrece dacă ele îşi schimbă brusc direcţia. Punctul lor de vedere se modifică dintr-o dată, faţa devine spate, fără ca lucrurile să se întoarcă efectiv, aşa cum s-ar petrece în planul fizic. Această acţiune inversează punctul lor natural de vedere şi păcăleşte mintea subconştientă să modeleze după propriul plac mediul înconjurător. Următoarea ilustraţie arată inversarea punctului de vedere, fără să fie nevoie de întoarcere, precum şi efectele neobişnuite care pot apărea. Simţurile naturale care ţin de direcţia faţă sau spate, de sus şi jos, stânga, dreapta, sunt profund înrădăcinate. Acestea pot influenţa în mod direct simţurile minţii dublului proiectat şi mediul EEC însuşi. Observaţi în ilustraţia următoare cum simţul natural al direcţiei nu se modifică atunci când punctul de vedere al celui care se proiectează se întoarce pe dos, fără ca cel care se proiectează să facă ceva în acest sens.

Cel care se proiectează în timp real @ se află în centrul diagramei care se află cu faţa (A) spre uşă, care este evident că se află pe partea lui dreaptă. Acesta este înzestrat cu viziune frontală normală, cu o perspectivă firească a direcţiilor stânga şi dreapta, precum în viaţa reală. Cel care se proiectează ştie, tot aşa cum ştie şi mintea lui subconştientă, că dacă se întoarce cu faţa (B), uşa şi aparatul TV se vor afla pe partea lui stângă, iar scaunul pe partea lui dreaptă.

Acum, dacă cel care se proiectează este cu faţa (A) şi, dintr-o dată, se întoarce pe dos fără ca efectiv să se întoarcă, punctul său de vedere se inversează. Punctul de vedere (A) devine dintr-o dată punctul de vedere (B), însă fără ca acesta să se întoarcă, aşa cum ar

fi făcut în viața reală. Simțurile sale de dreapta și de stânga se vor inversa dintr-o dată.

Atunci când punctul său de vedere se schimbă brusc de la (A) la (B), fără ca cel care se proiectează să se întoarcă și fără să experimenteze o rotire a punctului de vedere, pe care mintea sa să o poată accepta, ușa rămâne în continuare în prim-plan și dă naștere unor probleme, tot așa cum fac și scaunul și aparatul TV, atunci când și ele apar în planul vederii. El era conștient de ușa care se afla în partea lui dreaptă și de punctul de vedere aferent (A), însă el nu pierde din vedere ușa atunci când se întoarce brusc invers și își schimbă punctul de vedere (B).

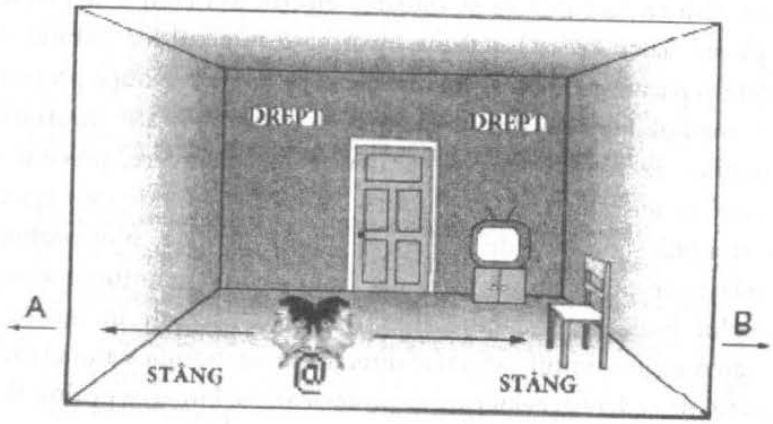


Figura 34. Fenomenul de inversare a vederii.

Mintea sa subconștientă nu poate accepta această schimbare bruscă a punctului de vedere. De asemenea, mintea conștientă are o problemă în a accepta această inversare a viziunii. Ușa pe care o poate vedea pe partea dreaptă atunci când stă cu fața (A) la începutul inversării, ar trebui să dispară și apoi să apară din nou pe partea dreaptă după întoarcere și inversiune (B). Însă acest lucru ar plasa ușa pe partea cealaltă a camerei, ceea ce este evident imposibil. Televizorul și scaunul ar trebui de asemenea să își inverseze pozițiile pentru a menține perspectivele naturale stânga și dreapta în ordine, ceea ce este de asemenea imposibil pentru mintea subconștientă.

Mintea subconștientă elimină calea mai ușoară și își folosește capacitățile creative pentru a modifica viziunea conform dorințelor sale. Acum, ceea ce poate să accepte mintea subconștientă și ceea ce poate să accepte mintea conștientă sunt două lucruri diferite. Această schimbare aparent imposibilă a punctului de vedere a provocat mintea subconștientă să corecteze în mod creativ viziunea, prin inversarea sau prin schimbarea anumitor părți ale ei, pentru a se potrivi cu ceea ce ea consideră că este natural și acceptabil.

Mintea subconștientă realizează anumite ajustări instantanee, pe măsură ce punctul ei de vedere se modifică. Fie face ca ușa reală să dispară și să apară pe partea cealaltă a camerei, apoi schimbă poziția scaunului și a televizorului pentru a se potrivi noii perspective sau, cel mai probabil, creează pur și simplu o altă ușă, un alt televizor și un alt scaun pentru ambele părți ale camerei.

Cauza inversării vederii în timpul experiențelor EEC din timpul real poate fi stimulată. Așezați-vă în fața unei oglinzi. Închideți ochii și relaxați-vă timp de câteva secunde. Apoi, deschideți ochii (în viața reală) și încercați foarte repede să identificați părțile dreaptă și stângă din spatele vostru din oglindă. Acest lucru creează un moment de dezorientare în ceea ce privește simțurile voastre înnăscute de dreapta și de stânga, deoarece trebuie să calculați care este partea dreaptă și care este partea stângă. Această ușoară dezorientare este tot ce are nevoie mintea voastră subconștientă pentru a crea schimbările respective în timpul experienței EEC.

În timpul experiențelor EEC din timpul real, mintea subconștientă nu va accepta o modificare deliberată a perspectivelor de dreapta și de stânga. Orice a fost creat va continua să existe pe tot parcursul experienței EEC respective. Astfel că nu există nicio modalitate de a reseta acest lucru odată ce el se petrece. Dacă vi se petrece să vi se inverseze viziunea în timpul unei experiențe EEC trebuie să reușiți să faceți față acestui fenomen și să continuați experiența respectivă. Dacă aveți planuri pentru a face ceva în timpul real, acest lucru este în continuare posibil. Trebuie doar să vă adaptați schimbărilor apărute.

Capitolul 27

Nivele dimensionale mai înalte

Planurile dimensionale mai elevate sunt asemănătoare din punct de vedere al structurii cu dimensiunea astrală, cu diferența că primele există pe niște frecvențe de vibrație mai înalte. Toate dimensiunile ocupă același spațiu și se suprapun, într-un fel, peste universul fizic. Cu toții trecem în timpul somnului în mod spontan în planuri dimensionale mai înalte. Pentru a realiza însă în mod intenționat acest lucru în timpul stării obișnuite de veghe, este nevoie de un anumit nivel de evoluție spirituală, precum și de o dezvoltare a corpului energetic. Nivelul de conștiință al unei anumite persoane poate fi ridicat în timp, prin intermediul meditațiilor, al practicii energetice și al obiceiurilor spirituale de zi cu zi.

Există multe variante de experiențe EEC. Se poate spune că experiențele EEC din timpul real, precum și cele din planul astral implică proiecția unei copii energetice a corpului fizic și a minții. Dezvoltarea corpurilor energetice ale celor care se proiectează, precum și nivelurile lor de conștiință influențează genul de experiență pe care aceștia o pot avea.

Putem spune că o experiență EEC în timp real este o proiecție a unei copii energetice a materiei fizice a corpului fizic și a creierului său. Acest lucru poate explica lipsa capacităților de procesare mentală și prezența unei memorii slabe, fenomene ce sunt în mod frecvent experimentate în timpul experiențelor EEC din timpul real. Mulți oameni povestesc că simt ca și cum și-ar lăsa jumătate din minte în urmă, în corpul fizic.

Există mai multe niveluri rafinate de proiecție astrală, în funcție de configurația corpurilor energetice ale celor care se proiectează și în funcție de gradul lor curent de evoluție spirituală. Proiecția în planurile astrale superioare presupune proiecția a mai mult decât mintea și conștiința celor care fac aceasta, și mai puțin o proiecție energetică a materiei fizice a corpurilor lor fizice.

Nu există tehnici propriu-zise pentru realizarea proiecțiilor în dimensiuni mai înalte decât planurile astrale. Dacă corpurile energetice ale celor care se proiectează au nivelul necesar și dacă de asemenea au conștiința suficient de mult dezvoltată, acest lucru se va

petrece în mod firesc în timpul experiențelor EEC. După ieșirea din corpul fizic puteți folosi anumite comenzi, spre exemplu, pentru a vă proiecta în dimensiuni mai înalte; o astfel de sugestie poate fi „Du-mă în planurile astrale superioare!"

O proiecție la nivelul planurilor mentale presupune proiecția energetică a unei copii a minții celui care se proiectează. Voi deja faceți acest lucru atunci când visați sau când experimentați vise conștiente. Din această cauză sunt visele atât de diferite de proiecțiile în timpul real sau în planurile astrale. Visele implică mintea operând în dimensiuni ale minții - într-o dimensiune mentală.

Calea cea mai simplă de a dobândi o anumită experiență în dimensiunile mai înalte este probabil prin intermediul practicii viselor lucide și mai ales prin intermediul viselor lucide induse în mod conștient (WILD). Visele lucide reprezintă o treaptă superioară a viselor normale. Iar visele lucide induse în mod conștient reprezintă un pas uriaș înainte. Secretul de a le folosi pe acestea pentru a accede la planuri mai înalte este de a rosti comenzi precum „Du-mă pe nivelul cel mai înalt!" sau „Du-mă la un maestru!" sau, „Du-mă la un învățător!".

Experiențe de nivel mai înalt

Termenii orientali care denumesc planurile elevate nu au niciun sens pentru mintea occidentală obișnuită. De asemenea, dimensiunile respective nu sunt marcate cu semne pe care să scrie „Bine ați venit în planurile astrale!" sau „Planurile mentale - Atenție ce gândiți!", sau „Planurile lui Buddha - Iubiți-vă unii pe alții!" Poate fi destul de dificil să vă dați seama pe ce nivel dimensional vă aflați în momentul respectiv. În continuare, vă ofer o descriere a unora dintre planurile elevate pe care eu le-am vizitat.

Planul curcubeului

„M-am proiectat de la nivelul ochiului minții într-un tipar multicolor strălucitor aflat în depărtare. Am translatat acolo printr-o senzație intensă de cădere.

Zbor deasupra unui pod ca un curcubeu și plutesc de-a lungul unui râu intens colorat, până când aterizez pe țărmuri de lumină pulsatilă. În jurul meu există o abundență de culori care îți iau ochii. Gândurile apar și dispar sub forma unor modele cristaline

caleidoscopice de lumină și sunet. În mintea mea, imagini strălucitoare explodează precum jocurile de artificii. O plimbare printre niște câmpuri sculptate, sub ceruri din care plouă cu idei, îmi aduce sclipiri uimitoare de conștiință rafinată. Privind cerul, sunt atras în sus într-o mare de lumină violet.

Aerul se umple de o muzică ce rezonează în ființa mea. Note delicate își găsesc răsunetul în inima mea. Spiritul meu este încântat. În depărtare se aud voci angelice cântând. Nu am nici cea mai mică idee unde sunt și ce se petrece. Acolo totul este incredibil de frumos. Totul este viu și vibrant, eu mă simt mai viu ca niciodată, copleșit fiind de nevoia de a crea. În mintea mea, un poem prinde viață. Printr-o explozie purpurie amețitoare de final, revin înmărmurit înapoi în corpul fizic. Mintea îmi este plină de o energie inspiratoare."

Dincolo de toate aceste imagini colorate, există un sentiment magnific de putere. Acolo există o activitate foarte intensă. Am întrezărit îngeri și alte ființe minunate. Unele dintre acestea apar ca niște forme animate incredibile. Este foarte posibil ca ochiul minții mele să interpreteze energiile acestora, dăruindu-le formă și contur. Acest plan pare să fie mult mai vast și mai abstract decât planurile astrale.

Nivelul mistic

Am intrat în acest plan doar în câteva ocazii rare, întotdeauna pornind de la o stare meditativă profundă. Nu cunosc mecanismul prin care să ajung acolo în mod voit. Ceea ce urmează este de nedescris.

„Acest plan este un nivel abstract minunat și liniștit, umplut cu o pace și o iubire infinite. Atmosfera este pătrunsă de sentimentul unei înțelegeri profunde și de o răbdare infinită. Acest plan este cu totul diferit față de orice altceva. Din punct de vedere vizual el apare ca un nor alb pufos foarte frumos decorat. Nu există niciun fel de imagini sau sunete acolo - doar acel nor alb pufos omniprezent, însoțit de un sunet de fundal foarte fin, ca un bâzâit aproape imperceptibil. Aici, gândurile conștiente specifice individualității sunt treptat eliminate, ele începând să se topească în unicitatea nondual. O nevoie irezistibilă te trage și mai mult în profunzime în acel paradis de pace și de iubire infinită. A fi aici este ca și când te-ai reîntoarce la origine. Ești cufundat în ceva cald, pufos și foarte plăcut. Chiar înainte de a ieși din această experiență, îți simți sinele superior, însă după aceea

nu ești capabil să descrii în cuvinte toate acestea. Timpul nu are nicio valoare aici. Dacă intri în această lume, nu îți mai dorești să pleci niciodată. Însă corpul te va chema înapoi atunci când se va trezi."

Planul spiritual

Am pătruns în această dimensiune doar în câteva ocazii speciale, rare. Întotdeauna disting câteva caracteristici de bază, însă ființele și evenimentele de acolo sunt mereu altele.

„Fundalul este de culoare alb-argintie intensă, însă plăcută ochiului. Solul este în culori pastelate, fine, îl simt sub picioarele mele plăcut și solid, precum marmura șlefuită.

În fața mea pot vedea un amfiteatru natural mare, aproximativ de mărimea unui teren de fotbal, cufundat într-un sol pietros și mărginit de creste. Partea din față a amfiteatrului este ridicată mai sus cu câțiva metri. Sursa de lumină vine de undeva din spate. De obicei ajung acolo venind dinspre partea de sus a amfiteatrului. Acolo se găsesc, de cele mai multe ori, zeci de oameni. Ei sunt ca în viața fizică, însă în momentele lor de glorie. Din interiorul lor strălucește o lumină extatică, fiind plini de bucurie și fericire. Atmosfera de acolo este electrică și profund spirituală.

Comunicarea în acel loc se produce prin intermediul unor imagini metaforice, transmise în mod telepatic, empatic și intuitiv. Acest lucru poate suna complicat, însă este foarte firesc. Discursul normal este foarte cursiv. Puținele cuvinte rostite aici sunt doar translații. Timpul este nemișcat aici. Acest loc se simte mult mai real decât planul fizic."

Am pătruns în acest plan doar în câteva ocazii rare, de fiecare dată pornind dintr-o stare foarte profundă de meditație. De fiecare dată am trăit o energizare puternică a centrilor energetici dintre sprâncene și a celui din creștetul capului. M-am simțit foarte energizat și am văzut cu ochiul minții cum în depărtare apare o structură alb-argintie. M-am îndreptat spre aceasta și, pe măsură ce eram atras în acea direcție, am început să translatez.

Am translatat prin intermediul unor senzații scurte de cădere, prin intermediul unei viteze uimitoare, printr-un tunel exploziv de lumină alb-argintie. Fac o pauză, pentru a-mi regăsi echilibrul. Ochii mi se umplu de uimire când, îl văd în fața mea, pe primul meu născut, Jeremy. Avea aproape opt ani când a murit. Mă așteaptă răbdător, după care se aruncă cu totul în brațele mele. Apoi rostește foarte

entuziasmat: „Tată, ai reușit, tată, ai reușit! Le-am spus că ai să vii! Le-am spus că o poți face!"

Jeremy arată exact cum l-am văzut ultima dată, atât de plin de viață. Nu a îmbătrânit nici măcar o zi. Îl văd că este foarte fericit și vorbește întruna, cu ochii lui căprui strălucind spre mine. Îl mângâi și mă bucur foarte mult de prezența lui. Simt cum lacrimile stau să îmi țâșnească din ochi și cum mă cuprinde o tristețe adâncă în suflet.

Îmi înnăbușesc toate aceste senzații printr-un act de voință și, știind că timpul meu acolo este foarte scurt îl iau pe Jeremy de după umeri și coborâm spre amfiteatru. O mulțime entuziasmată de oameni ne așteaptă. Acolo văd prezenți membri ai familiei mele, prieteni, dar și mulți oameni pe care nu îi recunosc. Ne îmbrățișăm cu toții și ne sărutăm cu mult drag.

O altă persoană dragă pe care mi-ar plăcea să o văd este Sharon. Aceasta, ca de obicei, este cea mai veselă și se bucură cel mai tare dintre toți că mă vede. Iese din mulțime și vine să mă îmbrățișeze, cu părul ei lung, blond ca mierea, ce îi luminează fața. În clipa când privirile ni se întâlnesc, o viziune a ochiului minții mele îmi explodează în minte, care se suprapune peste ceea ce văd în realitate. În această viziune, ea este îmbrăcată într-un costum de cowboy, asortat cu o pălărie foarte șic și cu o pereche de pistoale argintii. Le descarcă în aer, în timp ce dansează un dans irlandez. În acele momente, mulți oameni trec printre noi. O fetișcană din Dublin, porecla ei din viața reală fiind Cowboy.

Privesc în spatele amfiteatrului. Aproape de capăt văd câțiva îngeri. Sunt niște ființe frumoase, prietenoase, aerate, serioase. Unii dintre ei au aripi iar unii, nu. Au o piele ca de alabastru și părul cârlionțat, blond, lung până la umeri. Sunt îmbrăcați cu robe albe lungi, fâlfâietoare. Unii suflă în niște trompete aurii.

Mă depărtez puțin de mulțime și privesc aievea la îngeri și la lumina strălucitoare din spatele lor. Scena începe să se estompeze. Mă rotesc ușor, încercând să memorez totul cât mai bine. „Îmi voi aminti totul! Îmi voi aminti totul!", strig eu înflăcărat.

Aerul freamătă și un curcubeu explodează în spațiul conștiinței mele. Revin înapoi în corpul fizic cu o ușoară senzație de cădere. Tresar și mă prind cu mâinile de brațele scaunului meu. Plâng încet. Nu îmi doream să mă mai întorc."

Ținutul Însorit

Mai există un plan pe care l-am văzut, dar în care nu am intrat, numit Ținutul Însorit. Acesta este un termen spiritual mai vechi care desemnează lumea spirituală. Tot ceea ce am văzut din această lume a fost printr-o ușă rectangulară aflată deasupra mea. Pentru a vă face o idee despre aceasta, este suficient să vă imaginați o ușă obișnuită, prinsă în balamale de tavan, având ușa întredeschisă. Nu pot explica prea bine acest fenomen. Uneori este mai bine așa. Acest lucru mi s-a petrecut de câteva ori în viață.

„În timp ce realizam o meditație profundă, am simțit cum atmosfera camerei se umple de iubire și de liniște. Culori caleidoscopice explodează ușor în spațiul conștiinței mele. Resimt mișcare și lumină la nivelul pleoapelor mele. Uimit și puțin șocat, deschid ochii fizici. Deasupra mea, la nivelul tavanului, văd o ușă rectangulară. Pe măsură ce ușa se dechide ușor, camera se inundă de o lumină strălucitoare.

Fără să mă mișc, trag cu ochiul prin ușă. Numită foarte potrivit, Ținutul Însorit, arată, miroase, sună și se simte precum cea mai minunată zi de vară pe care vi-o puteți imagina. Intuiesc că dincolo de acea ușă magică se găsește un tărâm paradisiac.

Scena pe care o întrevăd prin acea ușă deschisă mustește de viață. Zăresc o mulțime de copaci, flori și păsări care zboară. Văd un cer albastru minunat, pătat de nori albi pufoși. Numeroase flori se deschid la marginile ușilor, umplându-le de frumusețe, în timp ce cad grațios în camere. Parfumul lor este foarte intens. Simt căldura unei zile de vară cum îmi mângâie pielea, pe măsură ce lumina aurie îmi îmbăiază fața și mâinile. Simt cum prin ușă radiază stări de fericire, senzații tactile de iubire și pace. Strat după strat de frumusețe copleșitoare îmi umplu simțurile. Aud în apropiere o cascadă, precum și sunetele dulci ale unor copii care se joacă, vântul care foșnește printre frunzele copacilor. Aspir să mă ridic din obișnuitul vieții mele efemere pentru a fi și eu în acel loc minunat.

Acel loc îmi pare atât de familiar, precum un loc pe care odată l-am cunoscut, dar apoi l-am uitat. Precum amintirile unei copilării îndepărtate. Precum zilele lungi de vară petrecute împreună cu surorile mele și cu prietenii în păduri încântătoare sau pe câmpuri."

Capitolul 28
Ființele astrale și viața sălbatică

În dimensiunea astrală putem întâlni numeroase forme de viață nonfizice. Aceasta poate fi asemănată cu lumea naturală, cu oceanele sale, cu tot ce pornește de la nivel de bacterie și sfârșește sub formă umană, de la plancton, până la balene. Unele dintre aceste creaturi sunt inofensive, unele devin agresive doar atunci când interacționăm cu ele, iar altele sunt mereu periculoase. Există atât de mulți călători, unii din zonă, alții din locuri mai îndepărtate. Unii dintre aceștia sunt prietenoși și vor vorbi cu voi în limba voastră, în vreme ce alții nu vă vor înțelege sau nu vor fi interesați.

Formele de viață astrale mai puțin inteligente sunt din regnul animal și prădător, foarte asemănătoare cu animalele din lumea fizică. Acestea nu sunt periculoase și nu reprezintă niciodată o problemă în timpul experiențelor EEC, deși unele forme întâlnite în zona timpului real pot avea un aspect mai puțin frumos. Formele de viață astrale sălbatice care au aspectul unor șerpi sau al unor insecte uriașe sunt destul de des întâlnite. Cel mai bine este să le ocoliți, ele nu reprezintă un pericol pentru cei care se proiectează și nu sunt mai periculoase decât surorile lor din lumea fizică.

Unii locuitori nativi din tărâmurile astrale sunt uimiți atunci când întâlnesc călători astrali, în timp ce alții nu au prea multă răbdare cu cei care sunt doar în trecere pe acolo. Unii vor vorbi cu călătorii astrali, mai ales dacă cei care se proiectează acolo sunt politicoși. Cine se aseamănă se adună, acest lucru este valabil și în plan astral. Dacă sunteți prietenoși și politicoși, aveți mai multe șanse să întâlniți ființe astrale prietenoase. Cea mai bună abordare în cazul explorării astrale este să fiți politicoși și să vă vedeți de treaba voastră, în cazul în care nu sunteți determinați să faceți altfel.

Majoritatea oamenilor se proiectează în primele trei planuri astrale. Aceste tărâmuri sunt foarte bine populate de cei care se proiectează în timpul somnului. Ele sunt ca niște lumi agitate, cu centre de cumpărături, șosele și clădiri, parcuri și locuri deschise, un furnicar de milioane de oameni. Veți întâlni foarte rar alți oameni care sunt proiectați și care sunt conștienți de starea lor. Majoritatea

par să fie somnambuli și nu le pasă prea mult de ce se petrece cu ei. Ei sunt foarte surprinși atunci când cineva le spune că sunt proiectați și că pot zbura, spre exemplu. Deși aceste tărâmuri sunt destul de interesante în felul lor, căutătorii spirituali nu au prea multe de făcut aici, în afară de a le vizita.

Dacă vă treziți în astfel de zone intens populate, încercați să translatați în zone mai elevate și mai interesante. Pentru a translata, puteți utiliza mai multe metode, cum ar fi rotirea în jurul propriei axe, căderea pe spate sau privirea propriilor mâini. Aceste metode vă vor translata la întâmplare. Dacă veți emite o intenție clară, acest lucru vă va ajuta să translatați într-un loc mai exact. Pentru a face acest lucru, formulați intenția de a translata într-un tărâm unde puteți obține sfaturi și ghidare și rostiți acea comandă cu voce tare. Rostiți cu fermitate ceva de genul „Du-mă la cel mai înalt potențial al meu!" sau „Du-mă la un ghid spiritual!", sau „Du-mă la înregistrările akashice" sau „Du-mă la un înțelept!". Gândiți-vă, înainte să vă proiectați, la ceea ce vreți să faceți atunci când o să ajungeți în planurile astrale, astfel încât să aveți măcar o idee formată. Sinele vostru superior comparat cu sinele vostru obișnuit este ca o zeitate. El este întotdeauna cu voi, deoarece este o parte din voi. Acest aspect al vostru este mult mai receptiv și mai proactiv în planul astral decât în viața fizică. Acesta este modul în care funcționează sugestiile și comenzile. Nimic din ceea ce îi cereți nu este prea mult pentru sinele vostru superior, deoarece acesta sunteți voi, la cel mai înalt nivel al vostru. Iar sinele vostru superior este cel mai interesat să vă ajute să învățați și să vă atingeți țelurile propuse. Sinele vostru superior vă iubește mult mai mult decât vă puteți imagina. Voi sunteți sinele vostru superior iar sinele vostru superior este iubire.

Ființele spirituale exaltate sunt foarte rar atinse de accidente în planurile astrale, însă acest lucru nu este imposibil. Îngerii și ghizii spirituali se arată doar atunci când au un motiv foarte bun să o facă. Acesta se poate să nu fie evident la momentul respectiv pentru cei care se proiectează, însă întotdeauna este vorba despre un motiv profund. Este posibil să vă întâlniți ocazional cu anumite ființe spirituale mai evoluate, care vor vorbi liber cu voi și vă vor oferi ghidare spirituală.

Atunci când călătoriți în afara corpului fizic, sunteți monitorizați în permanență de anumite forțe spirituale mai elevate, mai ales de sinele vostru superior, care este mereu cu voi, indiferent că sunteți în sau în afara corpului fizic. Nu vă judecă nimeni, doar că sunteți observați. De aceea, intențiile și comportamentul vostru sunt foarte importante. Îi sfătuiesc pe căutătorii spirituali să păstreze în permanență intenții elevate. În aceste condiții, ei vor avea mai multe șanse să acceseze și să experimenteze planurile și tărâmurile astrale mai rafinate.

Pentru cei care se proiectează din joacă, pentru cei începători, planurile astrale sunt niște locuri interesante care pot fi vizitate și explorate, unde se pot juca și pot trăi aventuri. Acestea sunt pentru ei tărâmuri pur și simplu uimitoare. Însă această caracteristică a acestor planuri nu este întâmplătoare. Ele vă atrag spre spiritual prin intermediul acestui fenomen. Vă fac să meditați și să luați în considerare și existența unei realități mai elevate. Pentru cei care realizează proiecții corporale și care sunt mai deschiși la minte, planurile astrale sunt pline de tărâmuri unde abundă ocaziile de transformare și de evoluție spirituală.

Gândiți-vă la următorul lucru: Dacă ați fi o ființă evoluată spiritual, ce ați face ca să îi ajutați pe cei care vin în planul astral căutând doar distracție și amuzament? Dar ce să mai spunem despre acei oameni care realizează proiecții și cărora le lipsește cel mai elementar control asupra nevoilor primare? Cel mai bun lucru pe care l-ați putea face ar fi să așteptați ca acei oameni să capete mai multă experiență și să înțeleagă mai bine cum funcționează lucrurile în această realitate superioară. Doar atunci merită să îi abordați și să încercați să îi ajutați.

Veți întâlni adeseori ființe astrale inteligente, unele dintre acestea fiind foarte atente și dispuse să vă ajute. Este posibil ca ele să nu dețină toate răspunsurile de care aveți nevoie, însă de cele mai multe ori acestea vă vor oferi sfaturi bune și vă vor ghida corespunzător. Unele ființe astrale inteligente par adeseori să nu își găsească locul acolo. Este posibil să stea deoparte și să nu iasă deloc în evidență. Ele pot să aibă aspectul unor copii mici sau al unor animale.

Mai există posibilitatea ca ființele spirituale avansate să își

asume o formă mai ușor de recunoscut, cum ar fi cea a unui înțelept sau a unei femei în vârstă. Atunci când întâlniți o astfel de ființă, întotdeauna există o cauză bine întemeiată pentru care acel lucru se petrece. Priviți acea întâlnire ca pe ceva dinainte aranjat, declanșat de intențiile voastre anterioare și de calea spirituală pe care ați urmat-o. Acea întâlnire ar putea fi dovada de înțelepciune spirituală pe care ați așteptat-o. Este posibil să nu fiți conștienți de acest lucru atunci când se petrece. Uneori este mai bine așa. Păstrați-vă optimismul, ca și când ați ști ce urmează să se petreacă. Acesta este un sfat înțelept.

Ceremoniile și inițierile astrale

În anumite ocazii rare, este posibil să vă proiectați în afara corpului fizic și să descoperiți că ajungeți în mijlocul unei acțiuni spirituale, cum ar fi o ceremonie sau o inițiere. Nici eu nu înțeleg în totalitate aceste lucruri, însă ele par să fie declanșate în momentul când energiile și conștiința celor care se proiectează ajung pe un nivel nou. Când vă confruntați cu momente de cumpănă sau când apar adevărate pietre de hotar în cadrul evoluției voastre spirituale, acestea pot fi marcate în planul astral de anumite ceremonii. Le puteți privi ca pe niște programe arhetipale care sunt activate în conștiința colectivă. Eu am participat la mai multe ceremonii și inițieri în planul astral. Vă ofer în continuare două exemple ale unor astfel de experiențe.

Raza albastră: Prima ceremonie astrală la care am participat a avut loc în timpul primei mele experiențe EEC conștiente. Prin intermediul unui amestec de senzații intense, m-am proiectat în afara corpului fizic în timpul real, iar apoi am trecut în planul astral în mod spontan. M-am trezit apoi întins pe o piatră de altar, înconjurat de zeci de oameni. Era noapte, iar oamenii respectivi purtau niște robe lungi și țineau în mâini torțe aprinse. Scuturi care având pe ele diverse simboluri iluminate, pluteau peste tot în jurul meu. Un maestru care semăna cu un african înalt, îmbrăcat într-o rochie tribală, s-a apropiat și și-a pus mâinile pe mine. Apoi a recitat niște cuvinte într-o limbă pe care nu o înțelegeam, iar după aceea a început să acționeze asupra corpului meu astral. Raze de lumină de culoarea curcubeului au explodat din mâinile sale și mi-au pătruns

în trup. Am simțit cum îmi paralizează corpul din cauza energiei atât de puternice pe care o simțeam. După ce a acționat astfel o vreme, acesta a atașat de corpul meu o rază intensă de lumină albastră. Nu știam ce să fac, astfel că m-am relaxat pur și simplu și am acceptat totul. Subliniez încă o dată, acesta este cel mai înțelept lucru pe care îl poate face o persoană care se proiectează atunci când se confruntă cu necunoscutul și neașteptatul.

Inițierea: Întreaga inițiere astrală pe care am primit-o a fost extraordinară - cea mai uimitoare experiență astrală a vieții mele. Aceasta s-a produs când abia împlinisem treizeci de ani, într-o perioadă în care realizam foarte multe meditații, multă practică energetică Kundalini, precum și explorări EEC. Într-o seară, după o sesiune de exerciții energetice destul de lungă, m-am proiectat în afara corpului fizic, în timpul real. Corpul meu energetic era atât de activ încât senzațiile chakra-elor se reflectau în corpul astral. Când rămâneam nemișcat, zona inimii pulsa ca un mic motoraș. Atunci când mă mișcam, acea pulsație se amplifica. Cu cât mă mișcam mai repede, cu atât zona inimii îmi bătea mai tare. Am făcut câteva experimente și am constatat că viteza și intensitatea acelor bătăi erau direct legate de viteza de mișcare a corpului astral.

Am trecut în camera de zi, unde atenția mi-a fost atrasă de un tunet și de o explozie de lumină. Apoi am văzut cum se formează un nor gros de culoare gri și de mărimea unui Volkswagen Beetle. Acesta era luminat din interior, ca și când ar fi ars, după care încăperea s-a umplut de atmosfera unei forțe foarte intense. Podeaua era acoperită în întregime de o ceață groasă. De undeva de sus am auzit o voce clară, tunând în cameră. Se auzea exact cum v-ați închipui că sună vocea lui Dumnezeu.

Vocea a început să recite o liturghie în limba engleză, vorbind despre lucruri pe care eu nu le înțelegeam. Aceasta m-a binecuvântat și m-a primit într-un ordin spiritual numit „Continuitatea". La un moment dat, am chemat-o pe persoana care era răspunzătoare de inițierea mea. O voce masculină s-a făcut auzită din spatele meu. Apoi acesta a înaintat, purtând un costum întreg cu armură medievală. Și-a ridicat mâna, spunând „Da". Acest lucru a continuat și alți câțiva cavaleri, femei și bărbați, au ieșit în față. Mi-am privit corpul, simțindu-mă ușor dezgolit. Am descoperit că și eu purtam

un întreg costum de cavaler.

Ceremonia de inițiere a continuat și, în punctul ei culminant mi-a fost prezentată o sabie. Aceasta mi-a fost oferită într-un discurs lung referitor la calitățile acesteia. Am acceptat această experiență și m-am abandonat la tot ceea ce se petrecea. Sabia Lauraelle strălucea acum în mâinile mele. Ritualul a continuat cu și mai multe binecuvântări și rostiri. După ce acestea au luat sfârșit, toată lumea mi-a făcut cu mâna, după care au dispărut. La scurt timp după aceea, m-am întors în corpul meu fizic, uimit de măreția a tot ceea ce tocmai se petrecuse. Nu înțelegem cum și de ce se petrecuseră toate acele lucruri. Astăzi, mulți ani mai târziu, am înțeles doar pe jumătate ce s-a petrecut atunci și de ce. Fusese vorba despre o inițiere astrală și, având în vedere tot ce am făcut eu cu viața mea, acest lucru are sens. În anumite momente am avut de-a face cu ghizi spirituali, de asemenea la servici există o organizație spirituală cu care mai interacționez uneori. Repet, nu înțeleg în totalitate aceste lucruri. Mi-ar fi plăcut să pot să le înțeleg. Însă le accept și mă abandonez lor, și urmăresc de asemenea să le simt autenticitatea.

Amintiți-vă toate aceste lucruri atunci când începeți să vă proiectați în mod conștient în afara corpului fizic. Nu încerc să spun că ceremoniile și inițierile astrale sunt evenimente obișnuite, însă ele au loc adeseori. Puteți privi proiecția astrală conștientă ca pe un mare pas spiritual înainte. Poate fi așa, cu condiția să vedeți dincolo de aspectele sale superficiale. Știm atât de puține despre imaginea de ansamblu și despre perspectivele în dimensiunile subtile - poate doar două procente. Astfel că este înțelept să fiți pregătiți pentru orice, atunci când vă proiectați din corpul fizic într-o realitate grandioasă.

Experiența cu preotul și cu blestemul

Vă ofer în continuare un alt exemplu, al unui contact cu o ființă spirituală elevată. Trecuseră mai bine de zece ani de când scrisesem prima ediție a lucrării „Dinamica planului astral". Aflasem atât de multe lucruri noi de atunci și puteam oferi cititorilor mei mai multe informații.

În momentul în care am descris această experiență, am fost victima unui atac psihic prelungit. Nu este cazul să ofer prea multe detalii aici, deoarece toate acestea sunt descrise mai pe larg în cartea

„Exerciții de auto-apărare psihică". Totuși, de-a lungul anilor, am învățat multe lucruri din acest gen de experiențe negative. Dacă aș fi putut, aș fi ales o altă cale, mai simplă, însă astfel de experiențe de viață mi-au îmbogățit foarte mult cunoașterea de-a lungul anilor.

În experiența care urmează, vă invit să fiți atenți și să observați că intenția pe care am avut-o a fost foarte puternică și imediat ce am ieșit din corp am cerut ajutor. Cuvintele rostite sunt foarte puternice în lumea fizică - și mult mai puternice în planul astral. Sinele vostru superior este mult mai receptiv și mai proactiv la nivel astral. Însă sinele vostru superior și forțele spirituale mai elevate nu se vor amesteca în experiențele voastre, dacă voi nu cereți acest lucru în mod explicit. Înainte ca niște forțe elevate să vă ofere ajutor și ghidare, este nevoie de permisiunea voastră. Vă rog să vă amintiți acest lucru atunci când călătoriți în afara corpului fizic. Trebuie doar să cereți.

„M-am proiectat în afara corpului fizic și am cerut imediat ajutor cu voce tare. Mi-am părăsit locuința și m-am avântat spre cer, țintind spre cea mai strălucitoare stea din Crucea Sudului. Vederea mi s-a întunecat odată cu efectul de tunel de lumină, pe măsură ce treceam în planul astral.

Am ajuns într-o încăpere luminată de lumânări, cu pereți și podea din piatră. La câțiva metri în fața mea stătea un preot mic de statură, ce părea să aibă în jur de optzeci de ani. Acesta era îmbrăcat cu o robă lungă, strânsă la brâu cu o cingătoare. Pe cap purta o capă mică albă.

Ochii preotului străluceau de înțelepciune și de bunătate. În jurul taliei avea o bentiță cu ciucuri aurii, pe care era imprimat un crucifix auriu. La gât purta un mic crucifix pe un lanț simplu. Preotul era înconjurat de un cerc de lumânări. Am pășit în direcția cercului și m-am prezentat, simțind din partea preotului o iubire și o forță aproape tangibile. Acesta m-a privit cu ochii plini de bucurie, în timp ce dădea din cap aprobator. M-a invitat să mă apropii mai mult. Am pășit în cerc și m-am așezat în fața lui. I-am spus povestea mea și problemele cu care mă confruntam. Acesta m-a ascultat în liniște, punându-mi din când în când întrebări. După ce am terminat ce am avut de spus, preotul a rămas pentru o vreme cu ochii închiși, după care a început să vorbească încet, sfătuindu-mă și lămurindu-mă

în legătură cu situația respectivă. Am învățat multe lucruri de la el. Cunoașterea și înțelepciunea sa referitoare la toate acele lucruri m-au uimit foarte mult. Nu mai întâlnisem niciodată pe nimeni înainte cu care să pot vorbi pe un asemenea nivel.

La un moment dat, acesta s-a apropiat și mai mult de mine și m-am simțit copleșit de o forță foarte mare. Eram ușor întors pe o parte. Preotul și-a trecut mâinile pe trupul meu și, în final, le-a sprijinit pe șoldul meu drept. Am simțit cum încheietura șoldului meu drept s-a mișcat într-un mod neplăcut.

În timp ce preotul acționa asupra mea, o formă întunecată și stranie a apărut pe șoldul meu. Preotul a îndepărtat-o și mi-a arătat furia roșie și corzile de culoare neagră care se extindeau din nou pe șoldul meu. Când și-a mișcat mâinile pe dedesubtul acestora, am simțit cum nervii mă furnică.

„Ce este aceasta?" am întrebat.

„Un blestem, cel mai probabil de la o vrăjitoare", a spus el, „Și încă unul puternic. Porți după tine acest atașament de mult timp. A fost modificat de atacurile cu care te-ai confruntat. Într-o zi îți vei aminti de unde îl ai", spuse el, privindu-mă în ochi. „Atunci va trebui să te întorci să mă vezi."

Cu aceasta, preotul și-a așezat eșarfa albă pe șoldul meu, și-a închis ochii și s-a rugat. Din mâinile lui a început să curgă o lumină albă, pe ceea ce era atașat de șoldul meu. Acesta s-a modificat în mod vizibil, umplându-se de străluciri de lumină albă. Apoi s-a dizolvat înapoi în trupul meu.

„Robert", spuse preotul zâmbind, „Nu pot să îndepărtez acest lucru dar i-am redus din intensitate. Doar tu îl poți îndepărta. Însă înainte de aceasta trebuie să îți amintești de unde îl ai și din ce cauză ți-a apărut."

Scena a început să se estompeze, iar eu am revenit înapoi în corpul fizic. Șoldul meu drept îl simțeam amorțit și parcă mă furnica. Am notat această experiență în jurnal și m-am dus la culcare."

M-am trezit în dimineața următoare foarte revigorat. Îmi simțeam șoldul mai bine, fără dureri sau disconfort și aveam în general o stare bună. Din acel moment viața mea a devenit mult mai bună.

Completare: Perioada de timp care a trecut de când am scris

rândurile de mai sus mi-a oferit foarte multe revelații. Într-un final, mi-am dat seama de unde aveam acel atașament și din ce cauză îl aveam. Lăsând la o parte toate aspectele sale negative, acel aspect m-a învățat foarte multe lucruri. Mi-a forțat limitele și m-a forțat să învăț și să evoluez. Nu pot dezvălui mai multe detalii aici, însă este suficient să spun că am făcut ceea ce fac acum de foarte mult timp.

Am îndepărtat acest atașament cu cel mai puternic instrument dintre toate - manifestarea. Procesul manifestării, folosirea afirmațiilor, funcționează în mod direct prin intermediul sinelui superior, care este un atribut al Sursei. Odată ce cererea mea a fost recepționată, iar eu am încetat să mă mai împotrivesc, universul a început să mă ajute. Ajutorul acesta a venit sub forma unor inspirații și al unor informații care mi-au parvenit într-o mulțime de forme. Din punctul meu de vedere, a fost nevoie de o creștere spirituală considerabilă, precum și de o eficiență exemplară. Mai multe despre acest subiect găsiți în capitolul de final.

Capitolul 29
Probleme legate de frică și soluții pentru acestea

Frica de moarte, de senzații de ieșire EEC intense, de zgomote astrale inexplicabile, de voci astrale, de expunerea la mediul extracorporal, reprezintă bariere semnificative în calea realizării experiențelor EEC. Frica este un scut natural care îi protejează pe cei care se proiectează și care nu sunt pregătiți, de expunerea la mediul extracororal, până în momentul când va fi cazul. Unul dintre aspectele importante ale învățării procesului EEC este depășirea pas cu pas a fricilor.

Separarea și moartea: Frica legată de ieșirea din timpul proiecției este o reacție instinctivă naturală, cauzată de senzațiile și evenimentele neobișnuite și adeseori extreme. Aceasta îi face pe cei care se proiectează să abandoneze una după alta ieșirile EEC, adeseori chiar în pragul atingerii succesului.

Separarea de corpul fizic este ca o moarte. Frica instinctivă de

moarte poate fi declanșată de senzațiile viscerale care sunt implicate adeseori în procesul de separare de corpul fizic în timpul ieșirilor EEC din timpul real. Acest lucru diferă de la o persoană la alta, însă în general acest tip de frică este de cele mai multe ori un factor semnificativ în timpul ieșirilor EEC incipiente din timpul real. Cunoașterea faptului că aceasta este o proiecție EEC și nu moartea, vă poate fi de ajutor, însă doar experiența personală căpătată în urma a numeroase experiențe EEC va putea să diminueze această senzație de frică.

Senzațiile intense de ieșire EEC

Sentimentele puternice care pot apărea în urma unei ieșiri EEC în forță pot crea panică. Experiențele de ieșire EEC nereușite îi pot condiționa psihologic pe cei care se proiectează, în ceea ce privește experiențele următoare. Acest lucru crește dificultatea unor încercări ulterioare. Corpul fizic/mintea fizică își amintesc experiențele neplăcute, iar aceasta duce la apariția unor răspunsuri condiționate și la respingere.

De curând am avut o discuție cu un participant la cursurile mele online. Chiar dacă această persoană credea că este pregătită, atunci când a experimentat o separare EEC completă, s-a panicat. Ea a experimentat bătăi rapide ale inimii și o senzație acută continuă de cădere. A simțit că inima îi este gata să explodeze și că viața începea să i se scurgă din trup. Ea a crezut că va muri, astfel că s-a luptat și s-a împotrivit experienței EEC, ceea ce a înrăutățit și mai mult lucrurile. După aceasta s-a simțit bolnavă, slăbită, dezorientată și a chemat ambulanța. Doctorii au consultat-o, după care i-au administrat sedative și au trimis-o acasă.

Principala problemă în acest caz era intensitatea extraordinară a separării și teama de moarte. Cuvintele pot încerca să explice acea stare, însă trăirea directă este cu totul altceva. Este nevoie de curaj și de credință.

Intensitatea senzațiilor de ieșire EEC pe care le experimentează cei care se proiectează variază foarte mult. Aproximativ zece procente dintre cei care se proiectează se pot aștepta la senzații de ieșire EEC de intensitate medie, iar în jur de cinci procente se pot aștepta la

niște senzații de ieșire mai intense. Este de asemenea posibil să ieșiți din corp fără să experimentați niciun fel de senzații. Unii oameni experimentează doar o ușoară senzație de cădere, alții niște vibrații fine și anumite pulsații ușoare în zona centrului energetic al inimii. Acestea sunt lucrurile la care se pot aștepta cei mai mulți oameni. Totuși, este înțelept să fiți pregătiți pentru senzații de ieșire EEC intense, pentru orice eventualitate. Acestea nu pot răni în niciun fel, însă pot crea o reacție psihologică, făcându-i pe cei care se proiectează să se tensioneze și să iasă din starea de relaxare care este atât de necesară pentru ieșirea EEC.

Prezența minții lucide în timpul separării EEC duce la apariția unor conflicte majore între corpul fizic/mintea fizică și dublul proiectat. Acest lucru este în special adevărat în cazul celor începători, ale căror corpuri energetice nu au avut timp să-și dezvolte capacitatea de ieșire EEC conștientă. Cei care se proiectează sunt de obicei foarte puternic marcați de o explozie senzorială. Mulți oameni sunt ferm convinși că urmează să moară, ceea ce îi face să se panicheze și să abandoneze ieșirea EEC. Senzațiile de ieșire sunt întotdeauna mai intense în timpul primelor ieșiri EEC conștiente. Însă ele se diminuează treptat, pe măsură ce se dezvoltă capacitățile de proiecție.

Nu vă sfătuiesc să încercați să realizați o ieșire EEC parțială, de genul „doar să vedeți despre ce este vorba", înainte de a vă asuma o ieșire EEC completă. O tentativă de ieșire parțială va genera întotdeauna senzații de ieșire EEC mai intense și de durată mai mare. Calea cea mai rapidă de a pune capăt senzațiilor de ieșire EEC este să duceți la bun sfârșit ieșirea din corp. În momentul când se produce separarea totală, toate senzațiile de ieșire dispar în totalitate.

Atunci când sunteți pregătiți să încercați o ieșire EEC completă, faceți-o pur și simplu și fiți pregătiți să dați tot ce aveți mai bun. Asumați-vă responsabilitatea, mobilizați-vă din punct de vedere psihic și fiți pregătiți să realizați ieșirea EEC, orice ar fi. Această atitudine vă va aduce șanse mai mari de a atinge succesul. Vă rog să aveți încredere în cuvintele mele. Faceți toate acestea, deoarece nu vă vor dăuna în niciun fel.

Fiți pregătiți pentru orice în timpul primei ieșiri EEC. Este posibil

să nu vi se întâmple vouă, dar cel mai bine este să fiți pregătiți din punct de vedere psihologic. Senzațiile de ieșire EEC intense par să dureze mai multe minute, însă de cele mai multe ori ele nu durează, de fapt, decât câteva secunde. Repet, ele vor fi de intensitate medie și vor înceta mai repede dacă vă păstrați calmul și continuați. Păstrați-vă calmul, dați dovadă de hotărâre și nu vă dați bătuți. Repet, toate senzațiile de ieșire EEC încetează în totalitate în momentul când se produce separarea.

Proiecțiile la nivelul centrilor energetici dintre sprâncene și din zona capului presupun senzații de intensitate minimă, uneori ele fiind inexistente. Dacă experimentați senzații de furnicături sau de pulsații la nivelul centrilor energetici dintre sprâncene sau din creștetul capului în timpul practicii energetice sau a stărilor modificate de conștiință, acest lucru indică faptul că prin acele zone este cel mai probabil să ieșiți din corp.

Pentru a vă face o idee despre ce înseamnă senzații de ieșire intense, vă ofer în continuare relatarea unei experiențe de ieșire EEC pe care am avut-o la începutul practicii mele spirituale. Această relatare conține cele mai puternice senzații de ieșire EEC pe care le poate experimenta un om. Eu am început să realizez proiecții de la vârsta de patru ani, însă experiențele mele EEC din copilărie erau spontane și presupuneau un minimum de senzații. Am învățat proiecția EEC conștientă în jurul vârstei de douăzeci de ani. Există o mare diferență între experiențele EEC spontane și cele induse, acestea din urmă implicând o gamă de senzații mai intense.

„Am încercat înainte de mai multe ori înainte să mă proiectez, dar până acum o singură încercare a fost încununată de succes - ceremonia astrală cu raze albastre descrisă mai devreme. Eram încă un începător.

Mi-am păstrat mintea limpede și m-am străduit să îmi mențin focalizarea conștiinței în afara corpului fizic, prin intermediul metodei de schimbare a punctului de vedere. Am simțit cum întreg corpul îmi este cuprins de furnicături iar stomacul și pieptul mi-au tresărit. Chakra inimii a început să îmi pulseze. Aceste senzații au crescut ca intensitate și s-au extins în valuri în întreg trupul. Astfel, au început vibrațiile și senzațiile de presiune. Îmi simțeam capul ca

și când mi-ar fi fost strivit. Mă simțeam ca și când m-aș fi rotit și aș fi căzut. Acestea erau în principal senzații foarte intense. Undeva, într-un colț al minții, am început să mă întreb dacă nu cumva eram pe punctul să mor. Însă eram în același timp îmbătat de perspectiva succesului. M-am mobilizat, fiind hotărât să merg mai departe, orice ar fi.

Am început să aud niște zgomote înfundate în jurul meu, zgomote precum cele care se aud atunci când cineva târăște mobilă pe parchet. Am auzit voci și râsete. Am ignorat toate acestea, sperând că este vorba doar de zgomote astrale, despre care citisem. Am început să văd cu ochiul minții culori, imagini și modele de lumină incredibile. Senzațiile de bâzâit, cădere, rotire și presiunea din zona capului s-au intensificat.

Pieptul a început să mă doară, iar inima aproape că îmi sărea din piept. Îmi simțeam corpul extrem de greu și sub o mare presiune. Vibrațiile, presiunea, bătăile rapide ale inimii, rotirea și senzațiile de cădere s-au amplificat, până când am crezut fie că voi muri, fie că voi leșina. În jurul meu auzeam zgomote foarte puternice, ca cele făcute de niște scaune de fier care erau târâte pe podea. Am ignorat toate aceste zgomote cât de mult am putut și mi-am păstrat focalizarea atenției în afara corpului fizic.

M-am luptat să îmi păstrez controlul. Am început să văd detalii ale încăperii, ca și când mi-aș fi deschis ochii. Corpul a început să îmi fie străbătut de vibrații intense și de fluxuri de energie ascendente. Centrul energetic al inimii îmi era activat iar capul îl simțeam ca și când ar fi urmat să-mi fie strivit. M-am întrebat din nou dacă urma să mor. Dintr-o dată, am început să mă separ de corpul fizic. M-am ridicat în sus, ieșind din corp, și experimentând o mulțime de senzații. Într-un final am reușit să ies și m-am eliberat de toate acele senzații.

Am văzut încăperea foarte clar, deși era întuneric aproape complet, doar razele lunii pătrundeau printre jaluzele. Era foarte liniște. Nu existau niciun fel de zgomote sau voci și niciun alt fel de semn. Mă simțeam minunat și plin de energie, îmbătat de succes. Puțin emoționat, am început să plutesc ușor prin cameră.

Am început să mă întreb, oare ce exista afară în noaptea

întunecată - probabil că nimic. Deși experiența aceasta semăna oarecum cu experiențele pe care le avusesem când eram copil, era totuși ceva diferit la ea. O simțeam mult mai puternică și mai reală. M-am mobilizat să mă mișc și am trecut prin peretele casei, după care m-am avântat în noaptea întunecată.

Afară, razele lunii creau numeroase umbre printre copaci. Am plutit de-a lungul drumului. Puteam percepe cu toate simțurile noaptea neagră. Lumea din jurul meu părea foarte reală și solidă. Câștigând viteză, m-am aruncat în aer, mișcându-mi brațele pe deasupra vârfurilor copacilor, dând târcoale casei mele. Am început să îmi amintesc de toate abilitățile EEC pe care le dobândisem pe vremea când eram copil. M-am rotit astfel de câteva ori, după care am coborât ușor la sol.

Îmbătat de succes, dar în continuare puțin nesigur pe mine, am plutit înapoi la corpul fizic care mă aștepta. Nu aveam nici cea mai mică idee de ce mă simțeam atât de nesigur, mai ales după atâtea experiențe în afara corpului fizic, pe care le trăisem în copilărie. Poate era doar din cauză că totul se petrecea într-o noapte atât de întunecată.

În timp ce mă apropiam, am simțit o atracție magnetică din partea corpului meu fizic. Am reintrat în acesta și am simțit un flux energetic străbătându-mi tot trupul. L-am simțit cum urcă dinspre stomac spre piept - după care perspectiva s-a modificat și am început să simt toate aceste lucruri din perspectiva corpului fizic, ca și când cineva ar fi intrat în mine. Ochii mi s-au deschis, iar eu m-am trezit complet.

Am jurat ca data viitoare să rămân în afara corpului fizic pentru o perioadă mai lungă de timp și să explorez mai mult. Mai târziu, după ce mi-am pregătit un sandwich cu caşcaval și un pahar cu lapte, am început să îmi notez în jurnal cea de-a doua experiență."

Teama și entuziasmul

Sentimentele de teamă și anxietate, combinate cu senzația succesului iminent, pot să genereze în corpul fizic fluxuri energetice similare adrenalinei, care pot face ca ieșirile EEC să eșueze. Acestea sunt similare fluxurilor energetice din zona toracelui, având însă o

altă cauză - entuziasmul și teama. Aceste stări perturbă echilibrul stării de relaxare, care este atât de necesară pentru a finaliza o ieșire EEC.

Mulți dintre cei care se proiectează se confruntă cu această problemă. Ei se străduiesc în demersul lor, fac totul corect, iar apoi, când se declanșează reflexul de proiecție, acest lucru se petrece din nou. Dintr-o dată devin conștienți de ceea ce începe să se petreacă și se entuziasmează foarte tare. Mintea lor începe să fie inundată de gânduri ale tuturor lucrurilor pe care le vor putea face. Apoi, la fel de repede pe cât a început, totul se oprește în acel punct. Mulți oameni cred că, odată ce s-a declanșat reflexul de proiecție și începe ieșirea din corp, au atins succesul. Lucrurile nu stau chiar așa, deci vă sfătuiesc să fiți atenți. Este necesar să vă mențineți în continuare mintea golită de gânduri parazite și relaxată, în timpul întregului proces de ieșire din corp. Orice emoție puternică sau entuziasm pot face ca ieșirea EEC să eșueze sau chiar și experiența propriu-zisă.

Un alt aspect de care este bine să țineți cont se referă la efectul de fragmentare a minții. Dacă trupul fizic/mintea fizică sunt foarte intens stimulate de senzațiile de ieșire, ele vor duce la nașterea unei memorii foarte puternice. Acest lucru poate face ca procesul de accesare a amintirilor din umbră de către dublul proiectat în timpul reintegrării să fie dificil. Senzațiile de ieșire EEC, vederea astrală etc., toate aceste lucruri vă pot entuziasma foarte tare.

Soluția este să vă păstrați calmul, să rămâneți relaxați și focalizați. Fiți doar observatorul - rămâneți martor la nivelul minții. Vă puteți bucura din plin de succesul vostru după ce reveniți în corpul fizic și vă notați în jurnal cuvintele-cheie. Amintiți-vă să vă folosiți de puterea minții voastre în timpul reintrării, pentru a vă scrie amintirile corpului/ale minții. Rostiți cu mult entuziasm cuvintele-cheie în timp ce vă reintegrați în corpul fizic.

Necunoscutul și întunericul

Frica de mediile extracorporale necunoscute reprezintă o altă barieră naturală. Este firesc să aveți rețineri față de aceste aspecte. Începătorii probabil că au auzit multe istorii despre cum sunt experiențele EEC. Poveștile sunt una, însă realitatea este cu totul alta.

Copiilor le este în mod instinctiv frică de întuneric. Părinții lor le spun că nu au de ce să se teamă. Ei deschid șifoniere și caută pe sub paturi pentru a le demonstra acest lucru. Cu toate acestea, chiar și după aceste dovezi, unii copii încă cer să doarmă cu o veioză aprinsă în cameră. Acest lucru provine din frica instinctivă de întuneric și de necunoscut. Este ceva asemănător cu ceea ce le trece prin minte celor care se proiectează pentru prima dată. Aspectele necunoscute ale unui mediu familiar pot da naștere unor sentimente de frică. Este nevoie de curaj și de credință pentru a realiza experiențe EEC, mai ales în timpul nopții. Proiecțiile realizate în zone bine luminate, precum și cele realizate în timpul zilei sunt mult mai puțin înfricoșătoare.

Cine se aseamănă, se adună. Acest lucru este valabil și în planul astral. Dacă permiteți sentimentului de frică să se instaleze, mediul extracorporal foarte receptiv poate deveni brusc neplăcut și inconfortabil. Mințile subconștiente ale celor care se proiectează pot crea atmosfere sumbre, mai ales dacă țineți seama de efectul de fragmentare a minții și de feedback-ul astral. Este posibil să simțiți destul de frecvent anumite trepidații în timpul experiențelor EEC. Acest fenomen este natural și poate fi controlat. Nimic nu vă poate răni în timpul experiențelor EEC, iar dacă doriți, vă puteți întoarce înapoi în corpul fizic cât ați clipi din ochi.

Frica generată de efectul de fragmentare a minții

Efectul de fragmentare a minții poate da naștere unui sentiment de frică. Mai ales în zona timpului real, sentimentul de frică se poate combina cu senzația unei prezențe și cu groază. Efectul de fragmentare a minții duce emoțiile de la nivelul corpului fizic/minții fizice la nivelul dublului proiectat, amplificându-le. Atunci când se produce acest lucru, veți putea simți o senzație de frică ce vine dintr-o direcție dată, anume a corpului fizic. Cu cât este mai puternică emoția respectivă, cu atât mai puternic va fi feedback-ul. Frica este o emoție puternică.

Acest efect este mai puternic în timpul real pe o distanță mai mică și el scade odată cu depărtarea. Astfel, dacă veți începe să simțiți frică în timpul experienței EEC în timp real, fără un motiv aparent, continuați să vă mișcați și îndepărtați-vă de corpul fizic.

Dacă acest lucru eşuează, vă sugerez să vă întoarceţi cât mai rapid în corpul fizic, înainte ca fenomenul să se intensifice. Doar închipuiţi-vă că sunteţi înapoi în corpul fizic şi veţi ajunge acolo.

Locuitorul sau păzitorul pragului

Experienţa de tip „păzitorul pragului", plus zgomotele şi vocile astrale reprezintă probabil cele mai bine cunoscute manifestări cărora trebuie să le facă faţă cei care abia încep să se proiecteze. Fenomenul păzitorului pragului reprezintă o altă barieră naturală pe care o pot întâlni cei care se proiectează. Aceasta trebuie înfruntată cu curaj şi credinţă, înainte ca cei începători să se poată manifesta liber în afara corpului fizic. Experienţa păzitorului nu este universală. Eu estimez că mai puţin de cinci procente dintre cei care se proiectează vor experimenta la un moment dat o versiune a acestui fenomen. Zgomotele şi vocile astrale însă, îi vor deranja pe majoritatea dintre cei care se proiectează.

Nu vă aşteptaţi ca fenomenul păzitorului pragului să se manifeste de prima dată când ieşiţi din corp. Acesta apare de obicei mult mai târziu. Chiar şi dacă vă îngrijoraţi în privinţa lui, mintea subconştientă poate fi tentată să manifeste ceva asemănător.

Există mai multe variante ale fenomenului păzitorului pragului, însă toate au câteva trăsături comune: Imediat după ieşirea din corp, veţi întâlni o formă umanoidă întunecată şi ameninţătoare, cu ochi roşii. Aceasta gesticulează în mod ameninţător. Este posibil să se îndrepte spre voi, sau nu. Este posibil să nu scoată niciun sunet sau este posibil să respire foarte rapid. Este posibil să chicotească, să râdă, să mârâie sau să mormăie. Este posibil chiar să vorbească şi să vă ordone să vă întoarceţi înapoi în corpul fizic. Vă poate ameninţa în fel şi chip, dacă veţi continua experienţa EEC. Însă, păzitorul clasic al pragului nu face niciodată, absolut niciodată mai mult de atât. Ceea cea transmite el de fapt este: „Boo! Dacă nu te temi de mine, să ştii că o să fac Boo din nou."

Părerea mea este că păzitorul pragului este o iluzie generată de conştiinţa colectivă. Îl puteţi privi ca pe un gen de program automat care porneşte atunci când este declanşat de energiile şi conştiinţa celui care se proiectează. Priviţi-l ca pe un test de credinţă şi încredere, ca

pe o iniţiere. Păzitorul ar trebui să fie confruntat şi alungat în altă parte. Apoi întoarceţi-i spatele şi continuaţi experienţa EEC. El nu va mai fi acolo când vă veţi întoarce şi este foarte puţin probabil să îl vedeţi din nou. Acesta este lucrul pe care l-am făcut eu acum mulţi ani când mi s-a petrecut pentru prima dată acest lucru şi el nu a mai revenit.

Dacă este să analizăm logic, dacă păzitorul pragului ar fi fost într-adevăr o ameninţare, spre exemplu o fiinţă astrală periculoasă, el nu ar fi stat şi i-ar fi speriat doar pe cei care se proiectează. Ar fi acţionat în vreun fel şi s-ar fi folosit de elementul surpriză şi de teama provocată persoanei respective. Păzitorii pragului nu ar sta pur şi simplu acolo doar ca să pozeze şi să pară ameninţători. De asemenea, din experienţa mea personală vă pot spune că ei nu ar ataca pe nimeni care se află în afara corpului fizic. Ar fi activi în vieţile oamenilor, în timp ce ei ar fi treji sau când ar dormi şi ar visa.

Mama mea a avut parte de o experienţă de acest gen acum mulţi ani, pe vremea când eu eram adolescent. În această experienţă ea a întâlnit nişte fiinţe asemănătoare maimuţelor care săreau şi trăgeau de ea şi o speriau. Ea le-a ignorat şi a continuat să repete Psalmul douăzeci şi trei, exact cum fusese sfătuită de grupul ei de rugăciune. Când s-a întors în corpul fizic, acele fiinţe nu mai erau acolo. Le-a mai văzut o dată, în timpul următoarei experienţe EEC, ocazie în care acestea au stat pur şi simplu deoparte, părând foarte confuze. Din acel moment nu le-a mai văzut niciodată.

Toate manifestările de tip păzitorul pragului sunt iluzii generate de conştiinţa colectivă. Este vorba despre un test al curajului şi al credinţei. Se poate spune, de asemenea, că acestea pot fi programe care, odată activate, forţează crearea unor amintiri EEC foarte puternice care se vor descărca de fiecare dată în memoria conştientă. Acest lucru duce la o experienţă EEC unică.

Amintiţi-vă mereu că trupul fizic nu rămâne niciodată, în cursul niciunei experienţe EEC abandonat şi vulnerabil. Corpul fizic păstrează mereu o copie originală a minţii, a memoriei şi a spiritului. Şi vă puteţi întoarce oricând înapoi în corpul fizic. Experienţele EEC nu sunt cu nimic mai riscante decât somnul sau visele.

Capitolul 30
Zgomotele astrale şi alte sunete care se aud în noapte

Înaintea şi în timpul unei experienţe EEC pot avea loc numeroase manifestări tactile, vizuale sau auditive. Aceste lucruri sunt considerate a fi halucinaţii, ceea ce este destul de corect, deoarece ele nu au nicio substanţă. Aceste lucruri îi pot deranja atât pe adulţi, cât şi pe copii în timpul perioadei când aceştia încearcă să adoarmă.

Eu cred că principala cauză a acestor lucruri, mai ales în ceea ce priveşte experienţele EEC, este conştientul colectiv. În timp ce aceste lucruri par să fie negative şi înspăimântătoare, ele formează în acelaşi timp şi amintiri puternice. Conţinutul lor emoţional puternic – frica - le face pe acestea să fie mai uşor de amintit. Această uşurinţă a lor de a fi amintite mă face să cred că de fapt este vorba de mult mai mult decât s-ar spune la prima vedere. Cei mai mulţi oameni care experimentează zgomote astrale, voci şi halucinaţii tactile, mai mult ca sigur că nu şi-ar aminti nimic dacă nu ar exista sentimentul de frică.

Sunt de părere că este posibil ca anumite programe arhetipale din cadrul conştiinţei colective să contribuie la acest fenomen. Ele sunt responsabile pentru experienţele stranii şi perturbatoare pe care le pot experimenta adeseori anumite persoane mai sensibile, încă din copilărie. Acestea se referă la perioada de dinainte de a adormi, la vise, experienţe EEC parţiale sau totale. În zilele noastre, astfel de lucruri sunt catalogate în cel mai bun caz ca fiind halucinaţii sau, în cel mai rău caz, simptome ale unei boli mentale.

Zgomotele astrale pot fi percepute în timpul ieşirii, împreună cu lucruri stranii şi alte zgomote care se aud în noapte, cum ar fi zgomote de lanţuri care sunt târâte, mormăieli şi mârâituri, râsete malefice, chicoteli etc. Aceste sunete intimidante sunt nişte halucinaţii auditive. Ele nu au nicio substanţă şi nu reprezintă o ameninţare. Ele sunt, însă, un puternic element perturbator care trebuie ignorat în timpul ieşirilor EEC. Zgomotele astrale încetează întotdeauna în clipa în care ieşirea este completă. Cei care acum încep să se proiecteze sunt mai pasibili să audă aceste zgomote şi

voci astrale. Eu personal mă confrunt în prezent foarte rar cu acest gen de experienţe, însă într-o vreme obişnuiam să fiu bântuit de ele. Fiţi pregătiţi să faceţi faţă tuturor acestor lucruri atunci când ele se petrec.

Tipurile de zgomote variază foarte mult. Ele pot fi extrem de puternice şi să pară foarte reale. Este posibil să auziţi clopote de biserică, sirene, zgomote de lanţuri grele care sunt târâte. Este de asemenea posibil să auziţi cum vă este spartă casa cu un berbec, oameni mulţi care vorbesc tare, motoare pornite, zgomote de fierăstrău, ciocănituri şi lovituri în uşa dormitorului, chiar sunetele unor copii care se joacă şi râd sau plâng după ajutor. Este posibil să auziţi cum trece un tren prin apropiere, la câţiva metri de capul vostru. Puteţi să vă auziţi numele strigat cu voce tare de către o voce cunoscută vouă. Această voce vă va anunţa o urgenţă şi vă va cere să vă treziţi imediat.

Aceste zgomote pot fi atât de reale şi de puternice, încât este foarte posibil să vă decideţi (în cazul în care nu sunteţi pregătiţi) să abandonaţi experienţa EEC pentru a merge şi a vedea despre ce este vorba şi ce anume se petrece. O să gândiţi probabil „Ce sincronizare! Chiar când eram pe punctul să realizez prima experienţă EEC". Însă, după ce vă luptaţi să abandonaţi prima experienţă EEC, casa voastră se va linişti complet. M-am lăsat păcălit de aceste lucruri de foarte multe ori.

Totuşi, poate fi mult mai mult de atât. Dacă nu aţi fi fost deranjaţi de fenomenele astrale, cel mai probabil că nu aţi fi rămas cu niciun fel de amintire EEC. Fără aceste fenomene demne de reţinut, aţi fi continuat experienţa EEC în timp ce corpul fizic/mintea fizică ar fi adormit profund. Apoi, câteva ore mai târziu, v-aţi fi trezit fără niciun fel de amintire EEC.

Luaţi în considerare sfatul meu referitor la reintegrarea EEC şi la amintirea acesteia, şi acţionaţi întotdeauna cu înţelepciunea de a menţine experienţele EEC pe o durată scurtă. Pentru a face o scurtă recapitulare: după o ieşire EEC, mintea îşi împarte resursele între corpul fizic/mintea fizică şi dublul lor proiectat. Este necesar fie să adormiţi, fie să intraţi în starea de „minte trează şi corp adormit", pentru ca experienţa EEC să se producă. Reversul se aplică în aceeaşi

măsură, adică este necesară trezirea corpului fizic/minții fizice pentru a se putea produce reintrarea și reintegrarea EEC.

În timp ce corpul fizic/mintea fizică se adâncesc pe niveluri mai profunde de somn, dublul proiectat este ținut în afara corpului fizic, până când corpul fizic/mintea fizică se trezesc din nou. Acest lucru face parte din procesul natural, care de obicei nu permite amintirea unei experiențe EEC.

Motivele expuse mai sus sunt susținute de asemenea de faptul că atunci când cei care se proiectează realizează experiențe EEC de scurtă durată, de mai puțin de treizeci de secunde, după care se întorc în corpul fizic foarte entuziasmați și fericiți, șansele lor de a-și aminti experiențele EEC respective cresc considerabil de mult.

Vocile astrale

Vocile astrale provin din aceeași sursă ca și celelalte zgomote astrale, după cum am arătat și mai sus. Însă ele merită o atenție deosebită, datorită efectului puternic pe care îl pot avea asupra celor care se proiectează.

O voce puternică și agresivă - auzită foarte clar - vă poate ordona (adeseori chiar spunându-vă pe nume) să vă opriți din ceea ce faceți și să vă întoarceți în corpul vostru, altminteri vă veți confrunta cu ceva foarte neplăcut. Conținutul și intonația pot să difere de la caz la caz, însă subiectul este mereu același: să vă intimideze pentru a abandona experiența EEC. Este de asemenea posibil să auziți o voce vorbind cu altă voce despre voi, criticându-vă foarte vehement pentru prostia de a dori să ieșiți din corpul fizic. Acestea cad de acord că ceea ce faceți este un lucru foarte periculos: „Uită-te la el! Chiar nu are habar de nimic? Ce mai vrea să facă de data aceasta? Privește ce face! Oh, nu! Se joacă din nou cu chakra-ele lui. Ce prostie! Chiar nu are nicio idee despre ce i se va petrece apoi? Va muri!" Etc., etc.

Acest gen de impuls negativ îi va face pe cei care se proiectează să se îndoiască serios de ei înșiși. Aceștia se vor gândi apoi că sunt pe cale să facă ceva prostesc sau periculos. Astfel că ei abandonează ieșirea EEC și rămân întrebându-se ce s-a petrecut.

Astfel de voci sunt halucinații care sunt generate de conștiința colectivă. Ele reprezintă, de asemenea, un test al credinței și al

curajului. Aceste voci nu au rănit niciodată pe nici una dintre persoanele care s-au proicetat, astfel că cel mai bine este să fie ignorate, la fel cum trebuie procedat și în cazul altor perturbări. Fiți conștienți că sunteți păcăliți. Odată ce ieșirea EEC s-a produs, aceste voci vor înceta imediat, fără să se găsească vreo cauză pentru apariția lor.

Totuși, este foarte posibil ca în lipsa acestor voci terifiante, să nu vă amintiți deloc nici ieșirea EEC și nici experiența în sine. Deci, în această direcție, aceste voci terifiante aparent negative vă sunt de fapt de ajutor. Ele vă ajută să vă creați amintiri puternice, de neuitat și vă obligă să vă întoarceți înapoi în corpul fizic mai devreme, adeseori la jumătatea procesului de ieșire EEC. Repet, fără această reîntoarcere timpurie însoțită de amintiri puternice, este foarte puțin probabil să vă amintiți ceva.

Cum să faceți față zgomotelor și vocilor astrale

Toate zgomotele astrale și toate elementele perturbatoare ar trebui ignorate înaintea și în timpul ieșirii EEC. Indiferent de ceea cea vedeți, auziți sau simțiți, ignorați totul și continuați ieșirea EEC. Chiar dacă auziți că cineva intră în camera voastră, sau că vă strigă, sau că încearcă să vă trezească scuturându-vă corpul, sau să vă gâdile - sau orice altceva - trebuie să ignorați toate acestea. Este doar o iluzie. Șansele ca ceva neprevăzut să se petreacă exact în momentul când sunteți în pragul unei ieșiri EEC sunt foarte scăzute.

Dacă veți continua experiența EEC, veți putea în decurs de câteva clipe să mergeți și să verificați personal, în forma dublului proiectat, dacă într-adevăr s-a petrecut ceva neprevăzut în casa voastră. Dacă ceva se petrece cu adevărat, vă puteți întoarce înapoi în corpul fizic cât ați clipi din ochi și veți putea rezolva problema.

M-am proiectat de nenumărate ori ignorând vocile și zgomotele astrale. După ce ieșeam din corp, totul devenea de o liniște mormântală. Nu am găsit niciodată ceva care să fi putut cauza „concertul" de dinaintea ieșirii EEC. De asemenea, am fost și eu păcălit de-a lungul anilor de nenumărate ori de zgomotele astrale – ele pot fi foarte convingătoare. Nu este cazul să vă simțiți prost dacă uneori veți cădea în capcana lor.

Repet, amintiți-vă că scopul acestor halucinații poate fi acela de a întări posibilitatea accesării unor amintiri EEC puternice. Acestea sunt de asemenea teste ale credinței și ale curajului. Aceste forțe vă obligă să câștigați experiență personală cu ajutorul experiențelor EEC și a fenomenelor asociate acestora. Ele vă forțează de asemenea să vă gândiți la anumite aspecte spirituale, din perspectiva experienței personale.

Amintiți-vă că este important să realizați experiențe EEC de scurtă durată, sub treizeci de secunde, iar apoi să vă întoarceți în corpul fizic foarte entuziasmați, rostind cuvintele-cheie. Apoi notațile imediat. Acest lucru funcționează. Puteți mări perioada pe care o petreceți în afara corpului fizic, pe măsură ce învățați să vă păstrați corpul fizic/mintea fizică la granița dintre starea de somn și cea de veghe. Acest echilibru menține deschisă fereastra magică ce permite reîntoarcerea și reintegrarea conștientă în corpul fizic.

Mâini care încearcă să vă apuce și alte neplăceri

Halucinațiile tactile care pot apărea în timpul ieșirilor EEC merită o atenție deosebită în acest subcapitol. Ele se pot, de asemenea, produce în timpul preludiului pentru somn sau chiar în timpul somnului. Aceste fenomene sunt mai rare decât halucinațiile vizuale sau auditive, însă ele nu sunt inexistente. Repet, orice manifestare de acest gen trebuie să fie ignorată în timpul unei ieșiri EEC. Odată ce ieșiți în afara corpului fizic nu veți descoperi nimic acolo care să fi putut provoca toate acele fenomene.

Iată ce se petrece: Înaintea sau în timpul ieșirii EEC, simțiți cum niște mâini încearcă să vă apuce sau să vă atingă. Cel mai des sunt simțite brațe care încearcă să vă tragă de mâini sau de picioare. De asemenea, este posibil sau nu, să auziți în același timp anumite zgomote astrale sau voci. Cu toate acestea, la fel ca și halucinațiile auditive, aceste mâini deranjante nu vă pot face niciodată niciun rău, iar dacă voi continuați ieșirea EEC, nu veți descoperi niciodată nimic care să fi cauzat toate acele senzații. Toate acestea sunt iluzii și ar trebui ignorate în totalitate.

O altă posibilitate: Înaintea sau în timpul unei ieșiri EEC, este posibil să simțiți, să vedeți sau să auziți un animal mic, de cele mai

multe ori un câine sau o pisică, care sare în patul vostru și începe să vă lingă pe față, sau începe să se scarpine sau să se alinte, sau să vă deranjeze și să vă perturbe sub orice formă. Aceasta este o variantă a halucinațiilor în care cineva intră la voi în cameră, vă strigă și încearcă să vă scuture ca să vă treziți. Repet, toate aceste lucruri sunt iluzii. Ignorați-le și continuați ieșirea EEC. Odată ce veți ieși în afara corpului fizic nu veți descoperi nimic acolo care să explice toate aceste fenomene.

Testul amar al halucinațiilor EEC

Testul amar al tuturor halucinațiilor legate de experiențele EEC este acela că, dacă toate acele lucruri ar fi reale și dacă cineva sau ceva v-ar atinge într-adevăr sau ar striga într-adevăr la voi, ați fi imediat șocați în starea voastră modificată de conștiință și v-ați trezi imediat. Deci, orice ar încerca să vă perturbe în timpul unei ieșiri EEC, indiferent care ar fi acel lucru, el se dovedește a fi doar o iluzie, prin însăși faptul că sunteți încă în timpul unui proces de ieșire EEC. Logica aceasta este de nezdruncinat. Gândiți-vă numai cât de delicată și de dificil de atins este starea necesară pentru inducerea unei ieșiri EEC conștiente. Dacă cel mai mic lucru nu merge cum trebuie, fie nu ajungeți nici măcar în preajma ieșirii EEC, fie ratați ieșirea. Așa că, amintiți-vă: indiferent de ceea ce se petrece, continuați procesul de ieșire EEC.

Este bine de asemenea să țineți seama că dacă rămâneți mai mult timp pe punctul de a ieși din corp, senzațiile specifice ieșirii vor tinde să se amplifice și să devină și mai neplăcute. Odată ce ieșiți din corp, vă puteți reîntoarce oricând și puteți pune capăt rapid experienței EEC.

Sindromul autostopistului EEC

Sindromul autostopistului EEC este o problemă tip EEC destul de rară. Acesta afectează mai puțin de un procent dintre cei care se proiectează, la un moment dat, însă chiar și așa merită să spun câteva cuvinte despre acest fenomen. Există mai multe variante, toate având anumite lucruri în comun: după ieșirea EEC, deveniți conștienți că cineva se ține de voi din spatele vostru. Este posibil chiar să vedeți

o pereche de brațe care vă cuprind trupul. Această ființă poate să fie tăcută sau poate să vorbească și să răspundă la întrebări. Puteți simți că această entitate vă duce în brațe sau că o duceți voi pe ea. Dacă vă răspunde, de cele mai multe ori vă va da replici criptice sau fără sens. Uneori veți putea să vă întoarceți și să o priviți. Dacă o priviți, este posibil să vă lovească sau nu. Este posibil să spună sau nu anumite lucruri. Ar putea să pară că este adormită.

Deși acest fenomen ar putea fi o halucinație legată de păzitorul pragului, el poate implica mai mult decât atât. O modalitate simplă de a vă da seama dacă este vorba despre un spirit bun este să îl rugați politicos să plece; sau să plece și să revină peste o lună. Un spirit bun va înțelege și va pleca imediat. Un spirit malefic va refuza sau va găsi tot felul de scuze, cum ar fi „Eu știu ce este bine pentru tine" sau „Avem multe lucruri de făcut". Repet, spiritele benefice vă vor respecta întotdeauna dorințele și vor pleca.

Cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să îndepărtați acest „autostopist" din spațiul vostru, iar apoi să vă întoarceți în corpul fizic. Există mai multe modalități de a face acest lucru.

Cereți-i să plece din spațiul vostru: „Îți ordon să pleci din spațiul meu și să nu te mai întorci niciodată." Dați dovadă de fermitate.

Rostiți sugestii puternice adresate sinelui vostru superior, cum ar fi: „Îndepărtează acest spirit din imediata mea apropiere", sau „Curăță-mi corpul de spirite", sau „Corpul meu nu este înlănțuit de niciun spirit".

O altă abordare este să vă opriți lângă un perete sau un copac. Încercați să împingeți jos de pe voi entitatea respectivă, forțând-o să intre în pământ. În timp ce faceți aceasta, mișcați-vă picioarele ca și când ați vrea să vă urcați pe ea și să o împingeți în pământ. Pe măsură ce vă urcați din ce în ce mai sus, veți simți cum ea se desprinde de voi. Veți simți ca și când încercați să dezlipiți noroi de pe corpul vostru. Când aceasta va coborî până la nivelul șoldurilor, începeți să urcați pe peretele respectiv sau în copac, iar cu picioarele să împingeți în pământ ce a mai rămas din ființa respectivă. Continuați să vă cățărați și să zburați de acolo deîndată ce vă veți simți liberi.

Repetați în caz de nevoie toate metodele descrise mai sus. Nu vă lăsați cuprinși de frică. Abordați mai întâi metodele blânde, iar apoi folosiți forța dacă este nevoie. Este nevoie de puțin curaj și de credință.

Priviți această situație ca pe un test. Nu puteți permite ca o situație de acest gen să continue.

Odată ce simțiți că v-ați eliberat de „autostopist", luați-vă zborul și întoarceți-vă înapoi în corpul fizic. Treziți-vă imediat și faceți un duș. Imaginați-vă că o lumină albă strălucitoare vă spală de toate mizeriile și pe dinăuntru și pe dinafară, pe măsură ce lăsați apa să curgă pe voi. Acest duș cu apă/lumină reprezintă o modalitate eficientă de a elimina urmele energiei negative din corpul fizic.

Reducerea fricii cu ajutorul luminii

Una dintre cauzele apariției fricii extracorporale este realizarea proiecțiilor noaptea târziu, înainte de a adormi. Experiențele EEC par să fie destul de sinistre dacă sunt realizate în timpul nopții, datorită întunericului. De cele mai multe ori veți descoperi că aveți suficientă lumină în timpul unei experiențe EEC. În caz contrar, există întotdeauna modalități de a aduce mai multă lumină: utilizați-vă voința pentru a lumina mai bine zona respectivă; rostiți comenzi verbale; realizați proiecții în zone foarte bine luminate; folosiți în camera voastră o lampă; după ieșire, mergeți în zone bine luminate. Mulți dintre cei care se proiectează sunt înconjurați de lumină astrală, iar această lumină îi urmează oriunde merg. Acest lucru este cu adevărat posibil, așa că lucrați să vă creați propria sursă de lumină. Așteptați-vă să fie lumină, cereți mai multă lumină. Nu acceptați nimic întunecos sau sumbru - focalizați-vă asupra acestui aspect, până când obțineți o lumină plăcută în jurul vostru.

Modalitatea cea mai simplă de a îndepărta frica de întuneric este de a realiza proiecții în timpul zilei. În loc să trageți un pui de somn după-amiaza, mai bine realizați o proiecție EEC. Vă veți odihni la fel de bine, deoarece mintea fizică/corpul fizic vor dormi. Nu este nimic neplăcut dacă realizați proiecții în timpul zilei. Lumea reală este trează și există multe lucruri de văzut și de făcut.

O alternativă este să translatați în planurile astrale la scurt timp după ieșire. Planurile astrale sunt în general foarte bine luminate. Odată ce veți ajunge acolo, de cele mai multe ori vă veți trezi îmbăiați în lumina caldă a soarelui.

Religia și experiențele EEC

Unii oameni își fac griji că ar viola anumite legi ale religiei dacă realizează proiecții în afara corpului fizic sau dacă au vise lucide. Ei se tem că ar exista ceva scris într-o carte sfântă care ar interzice aceste lucruri sau că ar putea să facă ceva care să dăuneze sufletelor lor. Din câte știu eu, nu există niciun fel de avertizări directe care să fie date în cărțile sfinte și care să afirme că experiențele EEC și visele lucide sunt interzise. Cărțile sfinte sunt în general pline de experiențe spirituale și paranormale, printre care putem aminti experiențe EEC, vise lucide, viziuni de tot felul, precum și întâlniri cu ființe și forțe spirituale.

Visele lucide sunt în general mai ușor acceptate de către persoanele religioase, deoarece toată lumea visează. Diferența dintre experiențele EEC și visele lucide este neclară pentru cei mai mulți oameni. Astfel că, atunci când aveți de-a face cu dogma religioasă, cel mai bine este să folosiți expresii ca vise sau vise lucide. Termeni precum „extracorporal" sau "proiecție astrală" sunt destul de controversați și este mai bine să evitați folosirea lor pentru a evita criticismul. Subiectul viselor furnizează un teren comun. Cei mai mulți oameni își amintesc unele vise, astfel că visele sunt un subiect neutru.

Extinderea orizonturilor voastre spirituale prin intermediul experienței personale, prin vise lucide și experiențe EEC este hrănitoare, eliberatoare și vă va schimba radical viața. Toată lumea visează și realizează proiecții în afara corpului fizic în timpul somnului, însă cei mai mulți nu și le amintesc.

Nu există nimic ocult (adică o cunoaștere ascunsă) în legătură cu experiențele EEC și cu visele lucide. Însă, din păcate, se cunosc puține lucruri despre acestea, aspect care dă oarecum această problemă. Experiențele EEC și visele lucide par, pentru cei neinformați, subiecte de natură ezoterică și ocultă, însă ele reprezintă de fapt funcții naturale ale tuturor ființelor vii. Tot ceea ce fac cei care se proiectează în mod conștient, precum și cei care au vise lucide este să facă din aceste funcții inconștiente ceva conștient care să poată fi după aceea accesat cu ajutorul memoriei.

Capitolul 31
Colaborarea dintre voi și sinele vostru superior

Atunci când folosiți afirmații sau sugestii de orice fel, fie ele în legătură cu abilitățile legate de experiențele EEC, autovindecare, modificări în circumstanțe sau lucruri materiale, este bine să fiți vigilenți. Odată ce cererea și intenția voastră au fost recepționate și înțelese de sinele vostru superior, ajutorul se va manifesta din numeroase direcții. Orice ajutor direct, care este cel potrivit și la îndemână, se va manifesta. Totuși, sinele superior lucrează și acționează cel mai bine prin viața însăși. Acest lucru este evident, deoarece dacă privim lucrurile într-un mod nondual, noi suntem parte din tot și din toate. Voi sunteți o parte din viață și îi cereți vieții să vă ajute.

Sinele superior face ca universul să conspire în jurul vostru pentru a vă aduce tot ajutorul și toate sfaturile de care aveți nevoie. Ajutorul și informațiile de care aveți nevoie ajung la voi sub diferite moduri și forme: prin intermediul viselor și al viziunilor, prin intermediul coincidențelor și al sincronicităților, prin alți oameni, prin TV și filme, prin cărți și reviste, chiar și prin Internet. Puteți privi asta ca pe o vânătoare de comori, în care căutarea și acțiunile voastre se bazează pe indiciile pe care vi le oferă viața.

Un exemplu recent va ilustra această situație. O prietenă de-a mea suferea de insomnie datorită suprasolicitării de la locul de muncă. Ea a încercat tot felul de pastile, care însă ele o făceau să se simtă a doua zi bolnavă sau amețită. I-am vorbit acestei persoane despre procesul manifestării. Ea s-a focalizat asupra unor sugestii verbale care să o ajute cu somnul și cu starea de vigilență. O săptămână mai târziu a visat un elefant care dormea. Câteva zile după aceea, ea și-a vizitat un prieten și a văzut la acesta pe masă o revistă deschisă la poza unui elefant care dormea. Acolo era vorba despre un scurt articol despre o plantă numită ashwaghandha și despre extraordinarele sale proprietăți, despre testele științifice realizate și care au rezolvat problemele de insomnie la femei în cazul a peste 80 de procente, prin reducerea stării de anxietate. În ziua următoare, în timp ce prietena mea își cumpăra niște uleiuri esențiale, a văzut de vânzare pulbere de

rădăcină de ashwaghandha. Recunoscând conexiunea, a cumpărat-o. Planta aceea şi-a făcut din plin efectul, iar ea se odihneşte acum foarte bine.

Să fiţi vigilenţi înseamnă să fiţi deschişi către viaţă şi să colaboraţi cu viaţa - să vă abandonaţi la tot ce vă aduce ea. Pentru aceasta este nevoie de puţină credinţă şi este nevoie să faceţi un pas înspre realitatea măreaţă. Atunci când faceţi acest lucru, fiţi atenţi la sincronicităţile şi coincidenţele care apar. Acestea vă vor conduce la informaţia pe care este nevoie să o aflaţi. Se poate ca o sincronicitate să nu pară că are legătură cu ceea ce manifestaţi voi, însă pentru că este vorba despre o sincronicitate, este nevoie să deveniţi mai atenţi. Să nu vă temeţi că o veţi lua pe un drum greşit. Simplul act de a vă deschide spre coincidenţe şi de a vă urma inima, de a vă asuma anumite acţiuni, vă deschide spre ghidarea vieţii. Nu puteţi fi ghidaţi dacă nu vă mişcaţi şi nu acţionaţi. Viaţa vă va conduce spre informaţiile de care aveţi nevoie. Acest lucru ar putea presupune şi anumiţi paşi aparent ilogici. De exemplu, elefantul care doarme din visul acelei femei, vă face să deveniţi atenţi la un articol încercuit dintr-o revistă, ceea ce vă va conduce la achiziţionarea unui produs nou. Astfel, problema voastră de sănătate este rezolvată.

De-a lungul anilor, am învăţat să lucrez cu procesul manifestării. Pentru aceasta este necesar să fiţi foarte clari în ceea ce cereţi, apoi să fiţi foarte atenţi la semne, la îndrumări şi la ghidare, iar apoi să acţionaţi. În final, este bine să vă manifestaţi recunoştinţa. Recunoştinţa este o parte importantă a procesului de manifestare. Recunoştinţa acceptă şi recunoaşte Sursa ajutorului care v-a fost oferit. Această conştientizare şi recunoaştere fac ca actul manifestării să fie complet.

Afirmaţii + Atenţie + Acţiune + Recunoştinţă = Succes

Vă ofer acum în încheiere un exemplu din viaţa mea.

Cu doi ani în urmă, datorită suprasolicitării, am sfârşit prin a mă îmbolnăvi de două tipuri foarte grave de diabet. Apoi am răcit şi mi-am rupt un disc din zona inferioară a coloanei vertebrale, prin tuse, iar apoi am făcut pneumonie. Am crezut că voi muri. Am început imediat să folosesc sugestii benefice pentru autovindecare. Am rămas treaz o jumătate de noapte, făcând afirmaţii verbale despre

starea mea de sănătate. În dimineaţa următoare m-am trezit cu următoarele cuvinte în minte - „Acţionează sau ia-ţi medicamentele." În ziua următoare, un prieten mi-a trimis pe e-mail un link pentru un filmuleţ intitulat „Acţionează". Cuvântul „acţionează" mi-a atras atenţia. Am vizionat acel filmuleţ şi am aflat despre un guru al mâncării nepreparate termic, Gabriel Cousens, autor al cărţii „Există leac pentru diabetici". Mi-am cumpărat cartea şi am început imediat un regim 100% de cruditâţi. În două zile am renunţat la toate medicamentele. Acum, după nouăsprezece luni, mă hrănesc cu 50% mâncare nepreparată termic, sunt mult mai atent la sănătatea mea şi în continuare nu folosesc niciun fel de medicament. Pe zi ce trece, mă simt din ce în ce mai tânăr.

Folosirea afirmaţiilor verbale şi a procesului manifestării vă sunt de un real folos pentru dezvoltarea capacităţilor de realizare a experienţelor EEC şi a viselor lucide. Aşa că vă recomand să faceţi câţiva paşi în realitatea grandioasă şi să vă alăturaţi mie în planul astral. Vă asigur că vă veţi putea întoarce oricând înapoi.

Câteva cuvinte de încheiere

Experienţele EEC şi visele lucide sunt aventuri fascinante, însă acestea sunt mult mai mult decât nişte fenomene interesante. Ele reprezintă stări spirituale semnificative. Printre altele, ele oferă străfulgerări referitoare la scopul nostru spiritual superior, atrag interesul şi atenţia către aspecte spirituale. Acestea ne încurajează să ne gândim şi să ne punem întrebări cu privire la natura realităţii. Ne fac să privim în interior şi dincolo de limitele universului fizic. O atenţie mărită asupra unor lucruri de acest gen ne fac să devenim mult mai conştienţi din punct de vedere spiritual. Noi începem să realizăm faptul că suntem mai mult decât corpurile noastre fizice. Noi suntem în acelaşi timp energia Sursei şi spirit nemuritor. Limitele noastre se întind dincolo de lumea pământeană, pe măsură ce credinţele noastre se schimbă şi curiozitatea noastră creşte.

De-a lungul timpului, dorinţa noastră de a cunoaşte mai mult aduce în vieţile noastre mai multe experienţe spirituale. Noi suntem ghidaţi în mod inexorabil spre a deveni fiinţe umane mai conştiente din punct de vedere spiritual. Aceasta este calea maeştrilor. Cu toţii

mergem pe acest drum. Acesta este exact atât de lung sau de scurt pe cât trebuie să fie.

Gândiți-vă doar la implicațiile efectului de fragmentare a minții și la felul în care ne apropiem și mai mult de aspectele noastre divine în timpul experiențelor EEC. Ce este mai real, corpul fizic sau perfecțiunea subtilă a dublului său proiectat? Fiecare poate sta independent și să spună „Eu gândesc, deci eu sunt!"

Acțiunea vântului astral și a înregistrărilor akashice sugerează faptul că toate ființele sunt interconectate. Cu toții avem aceleași rădăcini spirituale și călătorim spre aceeași lumină. Aceasta poate fi pătată de credințele sau de înclinațiile noastre, însă în final este vorba despre aceeași lumină benefică.

Dar ce putem spune despre moarte? Ultima mare călătorie în afara corpului fizic, la sfârșitul vieții. Singura diferență este lipsa unui corp fizic la care să vă întoarceți. După aceea vom fi liberi de corpurile noastre fizice, fiind stăpânii unei libertăți și al unui potențial mai mari decât ne-am imaginat vreodată.

Dacă ați trăit vreodată direct o experiență EEC sau un vis lucid, nu vă veți confrunta cu nimic nou. Frica și teama de moarte se diminuează foarte mult. Faptul că viața continuă devine un lucru cunoscut, și nu doar o posibilitate sau doar o gândire optimistă. Nu există nicio modalitate mai bună de a face acest lucru, decât prin intermediul practicii EEC.

Există mai multe asemănări profunde între experiențele EEC, visele lucide și viața de după moarte. Viața aici în universul fizic pare să fie o iluzie, chiar dacă una destul de puternică. În același fel, experiențele EEC și visele lucide par să fie doar niște iluzii. Este posibil să nu înțelegem în totalitate aceste lucruri, însă nu pare să existe diferențe foarte mari între ele. Viața continuă mai departe și după moarte, în mare parte cam în același fel ca și în timpul vieții. Moartea este o extensie naturală a vieții, nu sfârșitul ei.

Dacă experimentați un vis lucid indus în mod conștient, ceea ce eu sugerez că ar fi de fapt o proiecție a corpului mental, veți putea înțelege cât de puternice pot fi experiențele EEC. Acestea pot fi foarte greu separate de realitatea fizică.

Eu vorbesc acum din observațiile pe care le-am făcut în timpul

vizitelor mele în viața de după viață. Există mai multe variante ale felului în care viața de după viață este percepută de fiecare individ în parte. Ceea ce se petrece acolo depinde de câtă durere, de cât bagaj emoțional și de ce fel de credințe referitoare la moarte luăm cu noi în viața de după viață. Acestea sunt lucrurile care generează mediul din viața de după viață.

Majoritatea spiritelor moarte petrec câteva săptămâni în zona timpului real, perioadă în care sunt precum niște fantome în lumea fizică. Apoi ele obosesc, adorm și visează. Aceste vise sunt atât de puternice, încât cele mai multe spirite nu își dau seama că au murit. Pentru aceștia, viața continuă la fel ca și în viața reală. Ei pot merge în continuare la o plimbare pe plajă, îi pot îmbrățișa pe cei dragi, pot bea o cafea, pot viziona un film sau pot citi o carte. Nu este nimic înspăimântător în ceea ce privește viața de după viață. Este doar o altă stare de a fi.

În cadrul acestor vise extrem de puternice, spiritele își procesează viețile, revelând adeseori părți din acestea de mai multe ori, până când aceste părți sunt procesate. Atunci când se realizează un progres, spiritele trec pe un nou nivel al existenței. Pot fi mai multe etape ale acestei procesări - atâtea câte sunt necesare. Timpul nu are nicio valoare acolo. Totul durează atât timp cât este nevoie - săptămâni sau secole. Odată ce sunt rezolvate toate aceste probleme din timpul vieții, spiritele trec în ceea ce se pot numi tărâmurile paradisiace. Acolo, ele se bucură de viață și îi așteaptă și pe cei dragi să li se alăture. Decorul din aceste lumi variază în functie de credințele și așteptările celor care merg acolo.

Un lucru interesant despre tărâmurile din viața de după viață sunt anomaliile. Acestea sunt similare felului în care ele (anomaliile) apar în timpul tuturor experiențelor EEC și a viselor lucide. Mâinile vi se topesc, iar obiectele își schimbă forma atunci când vă uitați la ele, mobila dispare sau nu mai este la locul ei, scrisul și cititul sunt dificile, cuvintele se modifică sau dispar, stiloul pe care îl folosiți poate să rămână fără cerneală etc. Gândiți-vă la implicații. Aceste anomalii vă atrag atenția asupra faptului că nu vă aflați într-o realitate fizică. Dincolo de experiențele EEC și de vise, acest lucru ajută spiritele decedate să înțeleagă că se află în stări iluzorii și că

trebuie să meargă mai departe.

Aceste lucruri fiind spuse, aș dori să vă mulțumesc pentru timpul acordat. „Dinamica planului astral" a fost o călătorie incredibilă. Sper din tot sufletul că ea a meritat atenția voastră. Există multe lucruri de învățat în ceea ce privește experiențele EEC și acest lucru poate fi intimidant. Însă în realitate totul este foarte simplu. Ieșiți din corp în fiecare noapte. Doar că nu vă amintiți acest lucru.

Singurul sfat pe care vi-l pot da pentru a vă fi de folos în dobândirea unei experiențe personale în ceea ce privește experiențele EEC și visele lucide, este să continuați să practicați și să lucrați cu sugestiile benefice. Folosiți sugestiile în fiecare zi. Vorbiți și acționați ca și când deja ar fi foarte ușor pentru voi să realizați proiecții astrale și așa va fi.

Cunoașterea dobândită prin experiență ține locul fricii și insecurității, prin intermediul unei curiozități și a unei bucurii fără limite.

Bardon, Franz. 1999. „Initiation into Hermetics". Germany: Dieter Rüggeberg.
Bruce, Robert. 1999. „Astral Dynamics: A NEW Approach to Out-of-Body Experience". VA: Hampton Roads.
Bruce, Robert. 2007. „Energy Work: The Secret of Healing and Spiritual Development." VA: Hampton Roads
Bruce, Robert, and Brian Mercer. 2006. „Mastering Astral Projection: 90 Day Guide to Out-of-Body Experience." MN: Llewellyn.
Byrne, Rhonda. 2006. „The Secret". NY: Atria Books.
Crookall, Robert. 1972. „Case-Book of Astral Projection". NJ: University Books.
Crookall, Robert. 1974. „Astral Projection: A Record of Out of the Body Experiences". London: Carol Publishing Group.
DeMarco, Frank. 2001. „Muddy Tracks: Exploring an Unsuspected Reality". VA: Hampton Roads.
Fox, Oliver (Hugh Callaway). 1962. „Astral Projection". NJ: Citadel Press.
Hicks, Esther. 2004. „Ask and It is Given: Learning to Manifest Your Desires". CA: Hay House

Johari, Harish. 1987. „Chakras: Energy Centers of Transformation". VT: Destiny Books.
Laberge, Stephen. 1985. „Lucid Dreaming". NY: Tarcher
Magnus, John. 2005. „Astral Proojection and the Nature of Reality: Exploring the Out of Body State". VA: Hampton Roads.
McTaggart, Lynne. 2003. „The Field". Londra: HarperCollins.
Monroe, Robert A. 1985. „Far Journeys". NY: DoubleDay.
Monroe, Robert A. 1992. „Journeys Out of the Body". NY: DoubleDay.
Monroe, Robert A. 1994. „Ultimate Journeys". NY: DoubleDay.
Motoyama, Hiroshi, 1981. „Theories of the Chakra: Bridge to Higher Consciousness". IL: Theosophical Publishing House.
Muldoon, Sylvan. 1936. „The Case for Astral Projection". IL: The Ariess Press.
Muldoon, Sylvan J., și Hereward Carrington. 1968. „The Projection of the Astral Body". London: Rider
Peterson, Robert. 1997. „Out-of-Body Experiences: How to Have Them and What to Expect". VA: Hampton Roads.
Powell, Arthur Edward. 1927. „The Astral Body". IL: Theosophical Publishing House.
Rampa, T. Lobsang. 1999. „You Forever". NY: Samuel Weiser.
Spottiswoode, James P. 1997. „Geomagnetic Fluctuations and Free-Response Anomalous Cognition: A New Understanding". The Journal of Parapsychology.
Tart, Charles T. 1990. „Altered States of Consciousness". NY: Harper.
Tolle, Eckhart. 1999. „The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment" CA: New World Library.
Tolle, Eckhart. 2005. „A New Earth: Awakening in Your Life's Purpose." NY: Dutton.
Turner, John L. 2009. „Medicine, Miracles and Manifestations: A Doctor's Journey through the Worlds of Divine Intervention, Near Death Experience, and Universal Energy". NJ: New Page Books.
Waggoner, Robert. 2009. „Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self." MA. Moment Point Press.
Yang, Jwing-Ming. 1997. „The Root of Chinese Qigong: Secrets for Health, Longevity and Enlightenment". NH: YMAA Publication Center.
YRAM (Marcel Louis Forhan). 1969. „Practical Astral Projection". NY: Samuel Weiser.